

MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU
SPECIJALISTIČKI DIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ MENADŽMENTA
TURIZMA I SPORTA

NATALIJA TUKSAR

SPORTSKA REKREACIJA ZA OSOBE STARIJE ŽIVOTNE DOBI

ZAVRŠNI RAD

ČAKOVEC, 2017.

MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU
SPECIJALISTIČKI DIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ MENADŽMENTA
TURIZMA I SPORTA

NATALIJA TUKSAR

SPORTSKA REKREACIJA ZA OSOBE STARIJE ŽIVOTNE DOBI
SPORTS RECREATION FOR THE ELDERLY PEOPLE

ZAVRŠNI RAD

Mentor:

Miodrag Novosel, univ. spec. men. sporta

ČAKOVEC, 2017.

SAŽETAK:

Starenje kod čovjeka dovodi do različitih promjena sposobnosti. Značajno se smanjuje snaga, izdržljivost, mišićna masa i gustoća kostiju te se povećava količina potkožnog masnog tkiva. Promjene su vidljive prilikom izvođenja svakodnevnih aktivnosti poput hodanja, penjanja po stepenicama, nošenja stvari ili korištenja alatom. Problemi se također javljaju i kod ustajanja sa stolice i kreveta, a česti razlozi ozljeda lokomotornog sustava su i padovi koji se dešavaju zbog smanjenja razine sposobnosti. Gubitak mišićne jakosti i mišićne mase jedna su od najvidljivijih promjena zabilježenih kod starijih osoba. Razlozi smanjene aktivnosti pronalaze se u gubitku uloga starenjem, u psihološkim razlozima ili biološkim gubitcima (bolest ili smanjeni senzorni kapaciteti: vid i sluh). Postoje razlike između današnjih generacija starijih osoba i prijašnjih, prema čemu su današnje generacije tjelesno trošnije i manje sposobne izvoditi svakodnevne aktivnosti za razliku od prijašnjih. Razlog tome može biti manje kretanje, smanjen fizički rad te nedovoljno vježbanje u mladosti i u kasnijoj dobi. Slično je i s razlikama između aktivnih i neaktivnih ljudi. Zbog toga neki ljudi u pedesetoj ili šezdesetoj godini znaju biti vitalniji od prosječnih dvadesetogodišnjaka. Tjelesnim vježbanjem postiže se zadržavanje visoke razine snage, fleksibilnosti i izdržljivosti u poznim godinama, što im omogućuje kvalitetniji život te efikasno obavljanje svakodnevnih aktivnosti. Uključivanje starijih osoba u grupe organiziranog vježbanja važan je faktor socijalizacije: upoznaju nove prijatelje koji imaju slične probleme i jednako se bore da ih svladaju. Osobe treće životne dobi proživljavaju gubitke: umiru njihovi braćni drugovi, braća i sestre, prijatelji, a ponekad i djeca; svakodnevno primjećuju da je njihovih vršnjaka sve manje, a s mlađom populacijom imaju sve manje zajedničkih tema i interesa. Uključivanje u raznolike aktivnosti i aktivno sudjelovanje pomaže im nadvladati i takve probleme. Velik broj istraživanja ukazuje na pozitivne utjecaje tjelesnog vježbanja, posebice kod starijih osoba. Dokazano je da trening snage pozitivno utječe na razvoj fleksibilnosti kod starijih žena. Starije osobe koje se bave redovitom tjelovježbom imaju jači imunološki sustav od onih koji ne vježbaju, bez obzira na to što su mlađi. Osobom treće životne dobi smatra se svaka osoba koja je starija od 65 godina.

Ključne riječi: *starije osobe, tjelesno vježbanje, rekreacija starijih osoba, kretanje, starenje*

Sadržaj

1. UVOD	4
2. ULOGA I ZNAČAJ SPORTSKE REKREACIJE	5
2.1. Sadržaj i svrha sportske rekreacije	7
2.2. Aktivan život = kvalitetan život	8
2.3. Zašto vježbati?	9
3. PREVENCIJSKI UČINAK TJELESNE AKTIVNOSTI ZA OSOBE STARIJE ŽIVOTNE DOBI	10
3.1. Bolesti koje se mogu prevenirati vježbanjem	12
3.2. Prijedlog programa hodanja za osobe dobi iznad 65 godina	13
3.3. Vrste sportske rekreacije za osobe treće životne dobi	14
4. SPORTSKA REKREACIJA U FUNKCIJI ZDRAVLJA STARIJIH OSOBA	16
4.1. Sportska rekreacija u vodi za osobe treće životne dobi	16
4.2. Vrste sportsko-rekreacijskih programa u vodi	16
4.3. Štafetne igre u bazenu u programu sportske rekreacije osoba treće životne dobi	18
4.4. Program i cilj programa štafetnih igara u vodi	19
4.5. Štafetne igre	20
5. SPORTSKA REKREACIJA – DOPRINOS KVALITETI ŽIVOTA STARIJE POPULACIJE	21
5.1. Sportska rekreacija – efikasno sredstvo doprinosu kvalitete života starije populacije	23
5.2. Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja osoba treće životne dobi	24
6. SPORTSKA REKREACIJA STARIJIH OSOBA SMJEŠTENIH U STACIONARNOJ USTANOVI MEĐIMURSKE ŽUPANIJE	27
6.1. Cilj istraživanja	27
6.2. Uzorak	27
6.3. Metoda istraživanja	27
7. REZULTATI PROVEDENOG ISTRAŽIVANJA	28
7.1. Dom za starije i nemoćne osobe NOVINŠČAK	28
7.2. Izgled aktivnosti radne terapije u Domu za starije i nemoćne osobe NOVINŠČAK	36
7.3. Fizikalna terapija za starije osobe u Domu Novinščak	36
7.4. Dom za starije i nemoćne osobe Čakovec - Depadansa	38
7.5. Dom za starije i nemoćne osobe Slakovec	46
7.6. Raspored aktivnosti u Domu za starije i nemoćne osobe Slakovec	54
7.7. Rasprava i zaključak istraživanja	55
8. ZAKLJUČAK	57
9. LITERATURA	58
10. PRILOZI	59

1.UVOD

Čovjek je tijekom svoje evolucije intenzivno tragao za načinima i mogućnostima produženja životnog vijeka. Doživljavanje ljudskog života kroz povijest su karakterizirale suprotstavljene strane, život-smrt i zdravlje-bolest. Današnji stavovi o međusobnoj povezanosti svih životnih procesa daju bezbroj varijacija funkcioniranja organizma u vremenskom razdoblju od začeća do smrti (Štuka, 1985). Bitan čimbenik trajanja života jest kronološka dob koja može biti u nesrazmjeru sa samim starenjem ili biološkom dobi. Većina razvijenih zemalja dob od 65 godina uzima kao referentnu vrijednost za stariju životnu dob koju obilježavaju brojne promjene, kako u samom funkcioniranju organizma tako i u socijalno-ekonomskim relacijama. Znanost i tehnologija promijenili su uvjete života, a to potvrđuje i sve veći broj starijih osoba koji svoju vitalnost duguje boljim uvjetima života, ali i drukčijem poimanju starenja. Međutim, prisutnost bolesti te opadanje adaptacijskih sposobnosti imaju najveći udio u skraćanju ljudskog života. Brojni argumenti govore u prilog preuzimanja osobne odgovornosti i stavova prema starenju koji doprinose kvaliteti života i dugovječnosti. Samo socijalno okruženje osobe starije životne dobi doživljava kao nemoćne i „društveno manje korisne”, što pred njih stavlja psihološku barijeru u cilju razvoja i adaptacije nekih sposobnosti i same kvalitete života (Skinner, 1983). Nove teorije o spoznajama čovjekova razdoblja života uključuju starenje kao cjelokupan razvoj čovjeka i svojevrsan izazov koji potiče stjecanje znanja o unapređenju zdravlja i psihološke dobrobiti starijih ljudi (Rathaus, 2000). Takvi argumenti govore u prilog razvoju brojnih ljudskih mehanizama koji reagiraju pozitivno na čimbenike, a oni obuhvaćaju: pravilno tjelesno vježbanje, kvalitetnu i odgovarajuću prehranu, održavanje doživljaja vlastitog identiteta, socijalizaciju, odbacivanje loših navika i stresnih situacija, pozitivan stav prema životu (Šaban, 2004; Seidman, 2001; Strunz, 2002; Mišigoj-Duraković i sur., 2000; Andrijašević, 2000). S gledišta kineziološke rekreacije, čijim se načelima prilagodbe, postupnosti, informiranosti, motiviranosti, emocionalnosti u svrhu dobrobiti za organizam mogu primijeniti odgovarajući programi vježbanja, u praksi je sve prisutnija s izrazitom vrijednosti za pojedinca i društvo u cilju podizanja kvalitete života.

2. ULOGA I ZNAČAJ SPORTSKE REKREACIJE

Riječ rekreacija dolazi od latinske riječi *re creo, recreare*¹ što znači ponovno stvoriti, obnoviti, ponovno kreirati. U antropološkom smislu odnosi se na čovjeka i značenje se povezuje s regeneracijom, kvalitetnim odmorom, rekuperacijom, revitalizacijom. Dakako, misli se na sve ljudske sposobnosti, tjelesne i mentalne. Prema tome, rekreacija predstavlja svaku aktivnost izvan profesionalnog rada koju pojedinac izabire za osobne potrebe u cilju odmora, relaksacije, raznovode i zabave. Sadržaji rekreacije trebaju nadoknaditi one potrebe koje nam u dnevnim obvezama nedostaju pa se način života reflektira na slobodno vrijeme i vrstu sadržaja koje odabiremo unutar njega. Koliko je to značajno govore brojni znanstvenici koji ističu važnost načina provođenja slobodnog vremena koje se reflektira i na efikasnost i zadovoljstvo na radnom mjestu, ali i na sve bitne sastavnice života: obitelj, prijatelje i dr. Rekreacija u tome ima važnu ulogu putem raznovrsnih sadržaja iz područja kulture, tehnike, umjetnosti, agrokulture, sporta, sakupljačkih i volonterskih aktivnosti. Zadovoljenje različitih potreba čini čovjeka cjelovitim, pomaže mu da funkcionira harmonično, što se pozitivno odražava na zdravlje. Sportska rekreacija koristi sport i tjelesnu aktivnost u svrhu zadovoljavanja potrebe za kretanjem i tjelesnom aktivnošću. Pritom se služi znanstvenim spoznajama (kineziologija, znanost o kretanju) u svrhu dijagnostike (stanja organizma), prognostike (postavljanja ciljeva vježbanja), programiranja vrste i opsega opterećenja aktivnosti, metoda i kontrole programa. Sport ima za cilj rezultat, vrhunski domet, selekciju opterećenja iznadprosječnih i sl. Danas predstavlja profesionalni izbor pojedinca, a uspjeh i rezultati su vezani uz tehnološki razvoj, timski rad i financijska ulaganja. Sportska rekreacija ima primarni cilj pozitivno djelovati na zdravlje i to na sve njegove aspekte. Tom se cilju prilagođavaju aktivnosti i opterećenje. Važno je naglasiti da je sportska rekreacija danas nužna u smislu prevencije bolesti. Tjelesno vježbanje ima puno pozitivnih utjecaja na očuvanje zdravlja i kvalitetu života osoba treće životne dobi. Ako je provedeno na ispravan način koji je prilagođen karakteristikama starosne dobi i individualnim potrebama pojedinca, neće se pojaviti nikakve kontraindikacije i nuspojave koje mogu narušiti zdravlje vježbača. Prema uključenosti stanovništva u sportske i rekreacijske aktivnosti Hrvatska je pri dnu ljestvice europskih zemalja, ali je zato pri vrhu u organiziranju velikih i skupih sportskih natjecanja svjetskog i europskog ranga te u izgradnji skupih sportskih objekata za potrebe takvih natjecanja. (preuzeto s internet-stranice: <http://www.belupo.hr/Default.aspx?sid=7553>)

¹ re, ponovno, opet, obnoviti, + creare, oblikovati kreirati, dizajnirati (Klaić, 1985.; Macmillan, 2002),

Sportska rekreacija treba zadovoljiti potrebu za tjelesnom aktivnošću koja je, kako nam je poznato, prilično zanemarena kod cjelokupne populacije u Hrvatskoj te nema preciznih podataka o udjelu aktivne populacije. Prema Hrvatskom savezu sportske rekreacije taj udio iznosi od 7 do 10 posto. Navika bavljenja sportskom rekreacijom proizlazi iz načina života i potreba, ali i iz obitelji, škole, djelovanja društveno-političkih organizacija, ulaganja u sportske objekte, stručnjake, tradiciju i sl. Razvijene zemlje mnogo ulažu u zaštitu zdravlja jer je to ekonomičniji način od liječenja. Danas imamo sve više razvijenih zemalja poput Švicarske, skandinavskih, ali i nekih srednjoeuropskih zemalja u kojima je udio rekreativaca veći od 50 posto. Prepoznat je značaj tjelesne aktivacije kao ključnog čimbenika u borbi za zdravlje. Ono što je posebno značajno jest činjenica da mediji i propaganda imaju istaknutu ulogu u društvu u cilju preuzimanja pozitivnih stilova života vezanih uz tjelesnu aktivnost i kretanje. To je posebno važno kod mladih. Kultura života danas pretpostavlja i kvalitetno organizirano slobodno vrijeme, pri čemu sadržaj sportske rekreacije ima istaknuto mjesto. Danas se poslovni partneri susreću na teniskom terenu, košarci, nogometu i planinarenju, a ne na ručku. Sportska rekreacija ne odbacuje nikog. Štoviše, oni koji imaju tjelesnih i motoričkih problema pokazuju još veću potrebu za sportskom rekreacijom.

Zadovoljstvo nastalo vježbanjem moguće je izmjeriti mjernim instrumentima. Konačno, zadovoljstvo je mjera kvalitete života ili rezultata rada. Ono se danas sve češće mjeri anketom pa možemo potvrditi da sportsko-rekreacijski sadržaji pružaju veliko zadovoljstvo u svakodnevnom slobodnom vremenu, ali i u turističkim uvjetima kada nam samo boravak na plaži i kupanje nisu dovoljni za kvalitetan oporavak od rada. S druge strane, potvrđeno je izlučivanje hormona koji pozitivno djeluju na raspoloženje (endorfini, serotonin i dr.) te se rekreativci koji redovito vježbaju osjećaju bolje od onih koji ne vježbaju. Ujedno, redovito vježbanje stvara kod svakog pojedinca naviku i „ovisnost“, koja je u ovom slučaju više nego poželjna. Time je smanjen rizik asocijalnih poremećaja u društvu, što je ekonomski mjerljivo kroz dulje razdoblje. Mladi, koji imaju akumuliranu silnu energiju, osobito trebaju određene smjernice i mogućnosti da se aktiviraju, a sport putem rekreacije najbolji je način. Tu su bitni mediji koji će poticati i motivirati mlade i odrasle za poželjne aktivnosti. Za društvo i pojedinca isplativije je graditi sportske objekte i prikladna okupljališta sa sportskim sadržajima. Time se provodi prevencija bolesti, kako medicinskih tako i društvenih.

(preuzeto s internet-stranice: <https://www.zdravobudi.hr/clanak/11/sportska-rekreacija-danas-je-nuznost-u-prevenciji-bolesti>)

2.1. Sadržaj i svrha sportske rekreacije

Sportska rekreacija obuhvaća različite oblike i sadržaje sportskih aktivnosti radi rekreacije i odnosi se na vlastito sudjelovanje u različitim sportskim aktivnostima. Sportska rekreacija dio je širokog područja rekreacije koja zadovoljava opće ljudske potrebe. Zamjenom rekreacije drugim, nesportskim sadržajima ne mogu se postići željeni efekti u ljudskom organizmu. Sportska rekreacija obuhvaća sve sportske aktivnosti i igre, vježbanje i aktivnosti te kretanje u prirodi. Sudionici sportske rekreacije osobe su svih životnih dobi, mogućnosti i potreba. Suvremene definicije sportske rekreacije kao sinonim za zdrav način korištenja slobodnog vremena spominju aktivan odmor, osobnu brigu o zdravlju te stvaranje pozitivnih životnih navika (Andrijašević, 2010:29). Osim stvaranja pozitivnih navika, sportska rekreacija kod mlađih ljudi pozitivno utječe na rast i razvoj, dok kod starijih održava ili unapređuje psihofizičke sposobnosti, poboljšava kvalitetu života, a kod invalidnih osoba omogućava veću samostalnost. Baveći se sportskom rekreacijom, čovjek zadovoljava potrebu za slobodom, kretanjem, igrom, kreativnošću te zabavom (Andrijašević, 1996:51).

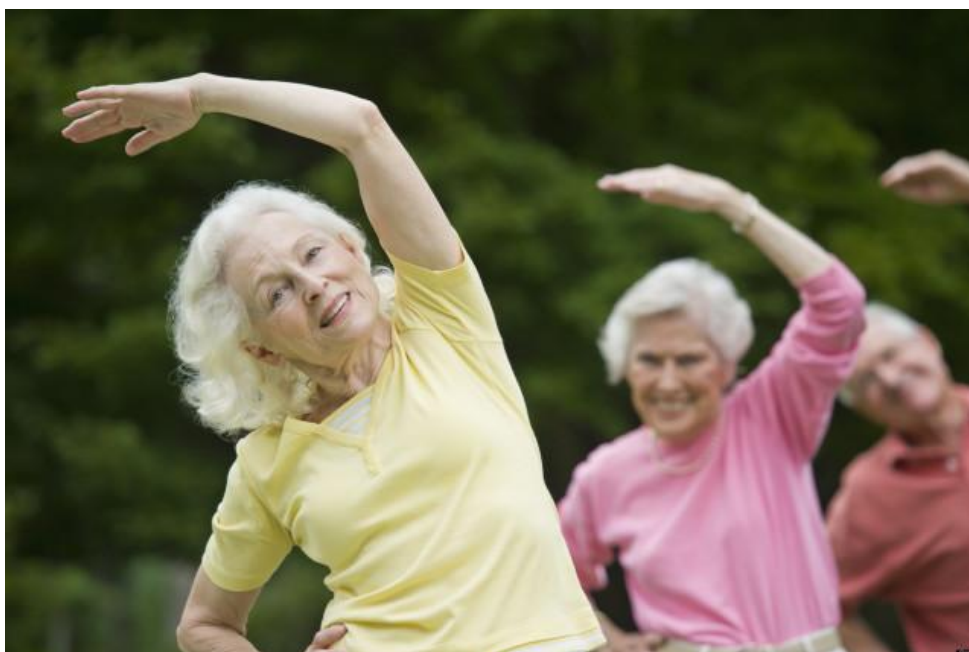
Obilježja rekreacije:

- slobodan izbor aktivnosti, vremena, mjesta i načina bavljenja aktivnošću
- aktivnost treba pozitivno djelovati na razvoj čovjekovih sposobnosti
- bavljenje aktivnostima ne podrazumijeva ekonomsku dobit ili stvaranje tržišne vrijednosti od bavljenja njome
- aktivnost nema kompetitivno obilježje (Andrijašević, 2010:28)

2.2. Aktivan život = kvalitetan život

Rekreacija obuhvaća sve vrste aktivnosti u slobodnom vremenu čovjeka koje doprinose razvoju stvaralačkih potencijala, zdravlja, životnog optimizma, zadovoljstva i kvalitete života čovjeka. Rekreacija ima dominantnu ulogu u životu osoba treće životne dobi kao čimbenik socijalizacije te kvalitetno i sadržajno ispunjenog života. Rekreacija potiče pozitivne emocije i optimizam. Istraživanja ukazuju na potrebu/nužnost vlastitog sudjelovanja u preoblikovanju života usmjeravanjem na ono što smatramo važnim i smislenim. Pokazalo se da osobe iznad sedamdesete godine starosti kvalitetnije stare ukoliko odabiru emocionalne ciljeve koji im donose zadovoljstvo (Carstensen, 1995). Također je znanstveno dokazano da nedovoljna i smanjena aktivnost dovodi do narušavanja zdravlja starijih ljudi te ih treba poticati na nove izazove (Rathaus, 2000). Sportska rekreacija obuhvaća niz sportskih sadržaja, aktivnosti i programa vježbanja prilagođenih osobama starije životne dobi, čiji se efekti mjere brojnim korisnim učincima na organizam. Vježbanjem se može započeti neovisno o dobi, a u starijoj dobi ono predstavlja mentalnu i tjelesnu higijenu koja omogućuje više slobode, autonomnosti i zadovoljstva. Aktivno znači mlađe.

Slika 1. Vježbanje starijih osoba



Izvor: <http://tebme.com/en/the-positive-effect-of-exercise-on-mood-in-the-elderly/> (4.10.2016.)

2.3. Zašto vježbati?

U današnjem društvu sve je učestaliji sjedilački način života, malo kretanja, brza i nepravilna prehrana, a loše navike tijekom mladost ostavljaju traga na starosti. Tijelo nema sposobnost navike na sjedilački način života. Sve što može je – propadati. Redovita tjelesna aktivnost najzdravija je životna odluka u svakoj životnoj dobi. Ona pridonosi tjelesnom i psihičkom zdravlju (Kekez, 2013). Čovjek je prirodno biće stvoreno za kretanje, a svoja prirodna obilježja može očuvati jedino zadovoljavajućom količinom kretanja. Neaktivnost uzrokuje probleme zato što je naš metabolizam, zbog aktivnosti i gibanja tijekom većeg dijela vremena, naviknut koristiti energiju iz hrane koju jedemo. Ako nismo aktivni, dolazi do nakupljanja velike količine suvišne energije, a bez aktivnosti se ta suvišna energija ne može ukloniti. Akumulira se na način koji je našem tijelu dobro poznat – u obliku masti. Malo djeteta idealan je primjer čovječjeg organizma, a ljudsko tijelo ne bi smjelo biti u idealnom stanju samo u dobi dvogodišnjaka ili trogodišnjaka, nego tijekom cijeloga života (Stoppard, 2004:112). Jedna od najznačajnijih promjena, koja je rezultat redovitog vježbanja, jest bolja aerobna izdržljivost, a proizlazi iz ekonomičnijeg rada srca i povećanja njegove mišićne mase, a time jakosti i opsega srca. Spomenimo i bolju termoregulaciju tijela, bolju prehranu i izmjenu stanica tkiva, efikasnije otklanjanje metabolita, povećanje mišićne mase i snage te čitav niz drugih pozitivnih učinaka. Kako tjelesna aktivacija funkcionira u skladu s mentalnom, tako se pozitivne tjelesne promjene odražavaju pozitivno i na mentalne i emocionalne reakcije.

Tablica 1. Prikaz učinaka sportsko-rekreacijskih programa na osobe starije životne dobi

SUDIONICI PROGRAMA	VRSTE PROGRAMA I SADRŽAJA	MJESTO ODVIJANJA PROGRAMA	CILJ SPORTSKO- REKREACIJSKOG VJEŽBANJA
STARIJE OSOBE	svi sportovi i sportske igre, skupno vježbanje, izleti i aktivnosti u prirodi, natjecanja, poduka i sl.	centri za rekreaciju, domovi umirovljenika, izletišta, kampovi, turistički centri	unapređenje zdravlja, socijalizacija, prevencija bolesti, ovladavanje stresom, edukacija, prihvaćanje pozitivnih navika i zadovoljstvo, optimizam i sl.

Izvor: www.hrks.hr/skole/15_ljetna_skola/7.pdf (Andrijašević, 2010)

3. PREVENCIJSKI UČINAK TJELESNE AKTIVNOSTI ZA OSOBE STARIJE ŽIVOTNE DOBI

U svrhu prevencije srčanih bolesti optimalan izbor aktivnosti temelji se na tzv. aerobnim, cikličkim ili jednostavnim monostrukturnim aktivnostima u aerobnom režimu rada.

1. prednost takvih aktivnosti proizlazi iz prirodnosti strukture pokreta i samim time jednostavnosti njihove primjene, počevši od običnog hodanja, pješaćenja, *jogginga*, *treckkinga*, veslanja, vožnje bicikla i plivanja sve do skijaškog trčanja, nordijskog hodanja pa i rolanja.

2. prednost vezana je uz dostupnost svim osobama jer samo hodanje moguće je provoditi u gotovo svim uvjetima neovisno o godišnjem dobu i mjestu (park, cesta, poljski putovi, šumski putovi i staze, plaže, šetnice i sl.) i to svakodnevno.

3. prednost odnosi se na doziranje intenziteta opterećenja koja se kroz ove vrste aktivnosti mogu u potpunosti pratiti, kontrolirati i prilagođavati (kontrola frekvencije srca).

(preuzeto s: www.hrks.hr/skole/15_ljetna_skola/45.pdf)

U knjizi *Sportska medicina* autori (Medved i sur., 1987) navode da su **efekti cikličkih aktivnosti** organizma osoba treće životne dobi koje vježbaju u odnosu na starije osobe koje ne vježbaju evidentni kroz:

- a) veći maksimalni aerobni kapacitet
- b) bolju ekonomiku disanja, viši maksimalni minutni volumen disanja
- c) nižu frekvenciju srca u mirovanju i tijekom opterećenja; mogućnosti postizanja veće frekvencije srca tijekom aktivnosti
- d) manju sklonost poremećaju srčanog ritma
- e) niži arterijski krvni tlak u mirovanju i pri opterećenju
- f) bolju ekonomiku i funkciju srca
- g) veću apsolutnu mišićnu silu
- h) nižu razinu mliječne kiseline pri opterećenju organizma (Medved i sur., 1987).

Dakako da se navedeni, pozitivni učinci mogu očekivati isključivo ako se poštuju kriteriji kineziološke rekreacije, a koji se u prvom redu odnose na odgovarajući opseg opterećenja, postupnost i redovitost. Osim unapređenja srčano-žilnog i dišnog sustava, aerobno vježbanje povoljno djeluje i na otklanjanje stresa.

Prema autoru (Seidman, 2001) govori se o redovitoj tjelesnoj aktivnosti koja smanjuje stres učinkovitije od meditacije i konvencionalnih metoda. Također, navodi se da aerobno vježbanje pokreće oslobađanje hormona u mozgu koji smanjuju tjeskobu i neutraliziraju depresiju. Aerobna aktivnost djeluje na zaštitu od pretilosti, pojavu dijabetesa, moždanog udara, a utječe i na poboljšanje imuniteta organizma te na bolje pamćenje.

Razvoj sposobnosti kod osoba treće životne dobi

Osobom treće životne dobi smatra se svaka osoba starija od 65 godina. U knjizi *Tjelesno vježbanje i zdravlje* prema autoru (Mišigoj – Duraković i sur., 1999:76) starije osobe dijele se u tri skupine: „mlađe” starije 65 – 74 godina, „starije” starije 75 – 84 godina i „vrlo stare” osobe iznad 85 godina života.

U tablici su objašnjeni ciljevi djelovanja i promjene koje se dešavaju u organizmu prilikom tjelesnog vježbanja.

Tablica 2: Pozitivni učinci vježbanja (Andrijašević, 2000).

Utjecaj vježbanja na	Cilj djelovanja	Promjene u organizmu
funkcionalne sposobnosti	dišni sustav, srčano-žilni sustav, sustav za kretanje	izdržljivost, bolja cirkulacija, bolji rad unutarnjih organa
motoričke sposobnosti	jakost, izdržljivost, fleksibilnost, brzina, koordinacija	okretnost, elastičnost, snaga, brzina, spretnost
morfološka obilježja	preraspodjela masnog tkiva, povećanje mišićne mase	utjecaj na pravilan rast i razvoj (kod djece), smanjenje masnog tkiva i celulita, izgled tijela
psihosociološke karakteristike	lučenje endorfina, serotonina	emocionalna stabilnost, komunikativnost, dobro raspoloženje, zadovoljstvo

Izvor: <http://www.sportskitrening.hr/tjelesno-vjezbanje-osoba-starije-dobi/> (4.10.2016)

3.1. Bolesti koje se mogu prevenirati vježbanjem

Centar za kontrolu i prevenciju bolesti SAD-a navodi da redovita tjelesna aktivnost koja se provodi većinu dana u tjednu smanjuje rizik od razvoja vodećih uzroka bolesti u SAD-u, poput bolesti srca, kao i rizik od smrti uzrokovane tim bolestima. Prema podacima preuzetih s internet-stranice (<https://hcjz.hr/index.php/hcjz/article/download/1714/1700>) redovita tjelesna aktivnost može poboljšati zdravlje na sljedeće načine:

- ✓ smanjuje rizik prerane smrti
- ✓ smanjuje rizik smrti od bolesti srca
- ✓ smanjuje rizik za razvoj dijabetesa
- ✓ smanjuje rizik razvoja povišenog arterijskog krvnog tlaka
- ✓ pomaže u snižavanju krvnog tlaka kod osoba koje već imaju povišeni krvni tlak
- ✓ smanjuje rizik razvoja karcinoma debelog crijeva
- ✓ smanjuje osjećaj depresije i straha
- ✓ pomaže u kontroli tjelesne težine
- ✓ pomaže u izgradnji i održavanju zdravih kostiju, mišića i zglobova
- ✓ pomaže starijim osobama da budu jače i sposobnije u kretanju bez padanja
- ✓ unapređuje psihološko zdravlje

Slika 2. Logo – svjetski dan tjelesne aktivnosti



Izvor: http://www.nzjz-split.hr/web/index.php/hr/kalendar-jz/40-svjetski-dan-tjelesne-aktivnosti/event_details (4.10.2016.)

3.2. Prijedlog programa hodanja za osobe iznad 65 godina

Cjelokupni sat rekreativnog hodanja predviđa 45 do 60 minuta aktivnosti. Aktivnost je dobro provoditi u kontinuitetu, svaki dan. Osim adekvatne obuće i odjeće, osoba mora biti zdrava, tj. ukoliko ima bilo kakve smetnje, treba se posavjetovati s liječnikom, a ako je zdrava, treba redovito kontrolirati svoje zdravlje. Poželjno je da teren za hodanje bude mekan (trava, zemlja i sl.), u prirodi, na svježem zraku. **Priprema organizma traje 10 do 15 minuta**, a uključuje zagrijavanje i istezanje.

Trajanje glavnog dijela programa: 30 do 40 minuta. Važno je naglasiti da hodanje ne smije stvarati veliki napor; ritam disanja treba biti ravnomjeran, a ukoliko se osjeti umor, treba prijeći u laganiji hod ili šetnju. Kontrolu frekvencije srca moguće je provoditi sam ili uz pomoć mjerača pulsa. Kineziolog treba programirati cjelokupnu aktivnost i nadzirati je, a liječnik bi prethodno trebao pregledati srce pod opterećenjem.

Završni dio sastoji se od hlađenja i opuštanja organizma, što se radi u hodu uz vježbe disanja i istezanja. (podaci preuzeti s: www.hrks.hr/skole/15_ljetna_skola/45.pdf)

Tablica: 3., prema Strunzu, modificirana prema Andrijašević (*Tablica daje okvire opterećenja tijekom hodanja u odnosu na frekvenciju srca u mirovanju i životnu dob.*)

Frekvencija srca u mirovanju	dob	dob	dob
	60-70	70-80	>80
do 50	125	120	115
50-59	125	120	115
60-69	130	125	120
70-79	130	125	120
80-89	130	125	120
90-100	135	130	125

Izvor: www.hrks.hr/skole/15_ljetna_skola/45.pdf (6.10.2016.)

Prema podacima preuzetih s internet-stranice (www.hrks.hr/skole/15_ljetna_skola/45.pdf) za doziranje intenziteta rada srca u početku se može koristiti formula:

$$180 - \text{godine starosti} = \text{radna frekvencija srca pri hodaњу.}$$

Drugi način je da brzina hoda bude oko šest km/sat ili 130 koraka u minuti.

3.3. Vrste sportske rekreacije za osobe treće životne dobi

Pri izboru sporta kojim će se baviti starija osoba treba voditi računa o životnoj dobi, spolu, zdravstvenoj i funkcijskoj sposobnosti, o tome je li se osoba u mladosti bavila sportom te kakve su fiziološke mogućnosti starijih osoba. Osobe koje se nikada nisu bavile tjelesnom aktivnošću u mladosti, a htjele bi početi u starosti, zahtijevaju poseban oprez. Starije osobe vježbanjem stječu i osjećaju sigurnost zbog bolje koordinacije pokreta. Smatra se da je čovjek sposoban za tjelesnu aktivnost tako dugo dok živi te da godine nisu nikakvo ograničenje. Važno je samo pravilno odrediti opterećenje. Svaki trening mora biti doziran tako da uvijek postoji i ostaje želja za daljnjim treningom. (Mišigoj-Duraković i sur., 1999:87)

Vrste sportske rekreacije za osobe treće životne dobi prema podacima koji su preuzeti s: (http://hrks.hr/skole/15_ljetna_skola/45.pdf)

- 1) **plivanje** ima čitav niz povoljnih utjecaja na organizam i pripada najzdravijoj vrsti aktivnosti s najmanje rizika od ozljeda, a osobito je povoljno za pretile osobe jer se u vodi gubi masa tijela;
- 2) **hodanje sa štapovima** (nordijsko hodanje) angažira najveći postotak mišićne mase i simetrično opterećuje organizam, povoljno djeluje na funkcionalne sposobnosti cjelokupnog organizma;
- 3) **hodanje (pješačenje)** je najjednostavniji i najdostupniji oblik aktivnosti, a daje najviše mogućnosti u smislu izbora staza i vremena odvijanja aktivnosti, ono je najbolje za uključivanje u aktivnosti onih osoba koje se nikad nisu bavile sportom;
- 4) **trčanje ili jogging** predstavlja najprikladniji oblik kretanja koji stimulira razvoj aerobnog kapaciteta, preporuča se osobama koje nemaju degenerativne promjene na zglobovima i osobama koje već imaju naviku bavljenja aktivnostima, a prednost trčanja je u tome što se može provoditi pojedinačno i gotovo posvuda;

5) vožnja biciklom preporuča se osobama koji nemaju promjene i bolove u kralježnici, vrlo je pogodno za pretile osobe kao i za osobe s početnom artrozom koljena;

6) aerobika i sve vrste skupnog vježbanja korisne su isključivo ako su prilagođene osobama treće životne dobi;

7) različite aktivnosti tipa: mali golf, odbojka, badminton, boćanje, stolni tenis, uglavnom su nižeg intenziteta. **Tenis** je vrlo omiljeni rekreativni sport, povećava aerobni kapacitet, međutim, treba paziti da starije osobe ne pretjeraju s naporima te treba obratiti pozornost na to jesu li atmosferske prilike nepovoljne;

8) vježbe joga i stretchinga, rad u fitnessu s opterećenjem nemaju aerobno djelovanje, ali mogu poboljšati pokretljivost i snagu mišića i zglobova. Korisno ih je kombinirati s cikličkim, aerobnim vježbanjem;

9) sobna gimnastika dobar je način zagrijavanja i razgibavanja, a pozitivno djeluje i psihološki, preporučuju se vježbe razgibavanja, disanja i čučnjevi.

Osobe treće životne dobi trebaju vježbati uz nadzor, posebice oni koji nisu imali nikakvih vježbalačkih navika. Radi podizanja motivacije idealno je vježbanje u manjim skupinama, a samo vježbanje treba obogatiti različitim programima i zanimljivim koreografijama kroz glazbu, rekvizite ili ambijent (na otvorenom prostoru, pokraj mora, šume ili u zatvorenom prostoru).

Redovito vježbanje jedno je od najprirodnijih metoda za očuvanje sposobnosti organizma, sprečavanje i ublažavanje razvoja kroničnih i degenerativnih promjena te bolesti koje nastaju starenjem organizma. Očuvanje vitalnih funkcija organizma na optimalnoj razini preduvjet je zdravlju, a time i dobrom raspoloženju, osjećaju korisnosti, optimizma i kvalitete života. Pri tome treba naglasiti ulogu stručnjaka različitih profila: liječnika, kineziologa, nutricionista, psihologa i sl. koji će zajednički oblikovati odgovarajuće programe vježbanja najbliže potrebama osoba treće životne dobi. (preuzeto s: http://hrks.hr/skole/15_ljetna_skola/45.pdf)

4. SPORTSKA REKREACIJA U FUNKCIJI ZDRAVLJA STARIJIH OSOBA

4.1. Sportska rekreacija u vodi za osobe treće životne dobi

Prema autorima (Andrijašević i Jurakić, 2011:258) među sportsko-rekreativnim aktivnostima koje se preporučuju osobama treće životne dobi na prvome su mjestu plivačke aktivnosti radi višestruke prednosti pred ostalim vidovima rekreacije. Voda kao medij najstariji je način fizioterapije te zasigurno i najučinkovitiji, kako u rehabilitaciji tako i u očuvanju životnih funkcija starijih osoba. Umirujuće djelovanje tople vode na nervni sustav dovodi do opuštanja, tj. smanjenja mišićne napetosti i grčenja mišića. Također, prividno smanjenje sile teže u vodi dopušta veću slobodu pokreta uz smanjenje eventualne boli kod izvođenja tih pokreta. Treba naglasiti kako voda dozvoljava sve vidove položaja i pokreta koji se ne mogu izvesti nigdje drugdje. Plivanje i kretanje u vodi s medicinskog, a posebno ortopedskog stajališta može se ubrojiti u najpogodnije oblike rekreativnog vježbanja. Vježbanje u vodi pruža niz dodatnih mogućnosti koje nisu prisutne kod vježbanja izvan nje.

4.2. Vrste sportsko-rekreacijskih programa u vodi

Programi sportske rekreacije prema autorima (Andrijašević i Jurakić, 2011:260) u vodi mogu biti vrlo raznovrsni, a neki od njih su:

a) program sportsko-rekreacijskog vježbanja i plivanja

Svijest građana treće životne dobi o potrebi stalnog vježbanja iz godine u godinu sve se više povećava. Tome svakako doprinose mediji, ali i velika ponuda različitih programa sportske rekreacije na svim našim plivalištima i bazenima. Plivanje za osobe treće životne dobi nezaobilazna je aktivnost sportske rekreacije u Europi i svijetu.

b) program usavršavanja znanja plivanja

Ovaj program namijenjen je starijim polaznicima koji žele usavršiti svoje manjkavo znanje plivanja. Mnogo je osoba treće životne dobi koji su nesigurni plivači te iz tog razloga pristupaju ovom programu kako bi kasnije mogli sigurno plivati i boraviti u dubokoj vodi. Drugi su polaznici osobe koje znaju bolje plivati, ali ne i pravilno. To su oni koji žele više. U svakom slučaju bez dobrog, a to znači i pravilnog znanja plivanja ne mogu se opušteno i sigurno provoditi niti ostale sportske aktivnosti povezane s vodom.

c) program vježbanja uz glazbu

Danas nema malog (plitkog) bazena gdje se ne provodi vježbanje u vodi uz glazbu. Vježbanje za osobe treće životne dobi može imati i elemente aerobike. Vježbe se izvode u bazenu čija je dubina vode do ramena. Nastavni sat treba se sastojati od vježbi zagrijavanja, aerobnog dijela sata, vježbi smirivanja, vježbi snage i na kraju vježbi istezanja. Vježbe u pojedinim dijelovima sata izvode se u kretanju, uz rub bazena pridržavajući se za njega ili u slobodnom stajanju u sredini bazena.

d) program vježbanja s pomagalicama

Danas se može sa zadovoljstvom utvrditi kako plivački centri svakim danom sve više nadopunjuju svoj asortiman pomagala i to novim specifičnim pomagalicama visoke kvalitete i didaktičke vrijednosti. Jedno od najčešćih pomagala su „gusjenice“ koje se mogu upotrijebiti na različite načine, od vježbi gdje pružaju otpor u vodi pa sve do vježbi gdje pospješuju plovnost tijela. Dosta se upotrebljavaju i lopte koje, osim za vježbanje, mogu poslužiti i za različite igre u vodi. Mogu se koristiti i plivačke daske, plastični обручи, palice, plutajuće prostirke itd. Korištenje različitih pomagala i rekvizita zasigurno pozitivno djeluje na motivaciju polaznika.

U knjizi *Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja* autori (Andrijašević i Jurakić, 2011:261) navode da kod osoba treće životne dobi uslijed nezaobilaznog procesa starenja i dodatne neaktivnosti opadaju sve životne funkcije. Mišićna se masa smanjuje, snaga se smanjuje, pokretljivost također. Međutim, mnoga su istraživanja pokazala kako redovita sportska rekreativna aktivnost može dovesti do povećanja mišićne mase, snage, aerobnih sposobnosti, a time i fizičke izdržljivosti.

Idealno mjesto za sportsku rekreaciju osoba treće životne dobi je bazen. Voda, boravak u vodi, plivanje i vježbanje u vodi primjereno je gotovo svakoj starijoj osobi. U vodi se jednako dobro snalaze zdravi i oni koji to nisu u bilo kojem pogledu. Također se spominje da su u vodi jednaki oni koji su premršavi i oni koji su pretili, oni koji su dobro pokretljivi na suhom i oni koji se na suhom ne mogu pokretati. Sportska rekreacija u vodi dovodi do poboljšanja svih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, psihološke rasterećenosti, socijalne interakcije i onog što je najvažnije – zadovoljstva.

4.3. Štafetne igre u bazenu u programu sportske rekreacije osoba treće životne dobi

Sport i igra ljudskoj su prirodi elementarna aktivnost i jedan su od najizrazitijih oblika čovjekove kreativnosti. Sastavni su dio života ljudi različite dobi i društvenog položaja. Ljubav prema sportskom duhu, užitek u širenju granica ljudskih mogućnosti i spontanost koja se odvija u sportskom natjecanju daju sportu i igri poseban potencijal.

Vježbanje djeluje na zdravstvenu i funkcionalnu komponentu te poboljšava radnu i intelektualnu sposobnost svakog čovjeka. Pozitivnu transformaciju ljudi mogu osjetiti kao aktivni sudionici u sportu, posebno kod aktivnosti u vodi kao što su sportske štafetne igre. Voda je specifični medij. Bilo koji vid aktivnosti u njoj pomaže očuvanju svih životnih funkcija starijih osoba.

Tjelesna aktivnost, sport i vježbanje, sportsko-društvene igre već se desetljećima promiču kao sredstva važna za očuvanje zdravlja. Korisnost tjelesne aktivnosti u vodi kod osoba treće životne dobi u mnogočemu utječe na njihovo zdravlje, (poboljšanje i dugoročno očuvanje) te prevenciju bolesti (smanjenje rizika). (Andrijašević i Jurakić, 2011:287)

Slika 3. Vježbanje starijih osoba u bazenu



Izvor: <http://blog.cranesmill.org/tag/pool/> (6.10.2016.)

4.4. Program i cilj programa štafetnih igara u vodi

Jedna od *glavnih prednosti* ovog programa je ta da polaznici mogu biti različitih razina sposobnosti. Strukture kretanja vrlo su jednostavne, a opterećenje je povećano zbog otpora vode. Sat traje 45 minuta, a dijelom se izvodi uz glazbu što ima pozitivan motivirajući utjecaj na raspoloženje vježbača. Vježbanje u vodi **započinje zagrijavanjem** (5 minuta), a vježbe se izvode bez pomagala.

Nakon toga slijedi glavni dio sata (35 minuta) od kojih na glavni A dio sata otpada 15 minuta. Rad je zamišljen u obliku intervalnog vježbanja - izmjenjuju se vježbe za gornji i donji dio tijela, hodanja i laganog trčanja na mjestu i u kretanju. Zatim slijedi glavni B dio sata u kojem razne štafetne igre podižu intenzitet vježbanja, a kasnije slijede vježbe snage (5 minuta) *uz rub bazena, a to su vježbe za ruke, vježbe za trbušnu i leđnu muskulaturu te vježbe za jačanje mišića nogu*. Zadnjih 5 minuta su **vježbe istezanja** i opuštanja uz glazbu te su izrazito učinkovite kada se izvode u vodi jer voda kao medij djeluje opuštajuće.

Primjenom različitih vježbi i štafetnih igara u vodi *cilj je poboljšati zdravstveni status* i raspoloženje kod svih osoba treće životne dobi koje sudjeluju u programu. Uvođenje štafetnih igara kao novog sadržaja u programe sportske rekreacije u vodi povoljno će utjecati na bolje raspoloženje i samopouzdanje sudionika. Različite strukture kretanja koje se izvode u vodi uvelike se koriste i kao rehabilitacijsko-terapeutske sadržaji. (Andrijašević i Jurakić, 2011:287-288)

Slika 4. Vježbanje u bazenu



Izvor: <http://health.sunnybrook.ca/heart/heart-health-myths-debunked/>

(6.10.2016.)

4.5. Štafetne igre

Razne štafetne igre u vodi podižu raspoloženje sudionika i pozitivno utječu na psihičko zdravlje čovjeka, a redovito vježbanje poboljšava fizičko i psihičko stanje, omogućava druženje i upoznavanje novih ljudi te duhovno ispunjava. U knjizi *Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja* autori (Andrijašević i Jurakić, 2011: 288-289) navode da se program sastoji od 4 različite štafetne igre uz pomoć određenih rekvizita i pomagala, a to su:

1. Štafeta plivačkim daskama

Sudionici su podijeljeni u podjednake grupe (kolone) i svaki sudionik ima jednu dasku za plivanje. Zadatak je dasku prenijeti na drugu stranu bazena plivajući najbržom tehnikom (hodajući kroz vodu) te se vratiti na začelje svoje kolone. Pobjednik je grupa koja prva sakupi sve daske na drugoj strani bazena.

2. Štafeta „gusjenicama“

Svi sudionici raspoređeni su u grupe (kolone). Na voditeljev znak prvi iz kolone pliva (hoda) s „gusjenicom“ oko struka na drugu stranu bazena. Kada je završio zadatak, visoko uzruči „gusjenicom“ i tada kreće slijedeći sudionik koji dolazi na drugu stranu bazena na začelje svoje kolone. Pobjednik je ona kolona koja prva obavi zadatak.

Slika 5. Štafetne igre u bazenu osoba treće životne dobi



Izvor: http://www.huffingtonpost.com/jen-glantz/how-i-ended-up-at-a-water-aerobics-class_b_7957662.html (6.10.2016.)

3. Štafeta plastičnim čašama

Grupe su podijeljene na jednaki broj sudionika. Svaki sudionik u ruci drži plastičnu čašu napunjenu vodom i s njom pliva na drugu stranu bazena. Vodu ulijeva u plastičnu bocu te se vraća na začelje svoje kolone. Pobjednik je grupa koja ima najviše vode u plastičnoj boci.

4. Štafeta loptama

Sudionici stoje u kolonama uzručenim rukama. Prvi u koloni ima loptu koju drži iznad glave i dodaje ju unatrag (lopta ide iz ruku u ruke), sve dok lopta ne stigne na začelje kolone. Istim je putem treba vratiti natrag. Pobjednik je ekipa koja prva izvrši zadatak.

5. SPORTSKA REKREACIJA – DOPRINOS KVALITETI ŽIVOTA STARIJE POPULACIJE

Starenje se definira kao fiziološki proces u kojem nastupa opadanje bioloških sposobnosti čovjekovog organizma. Proces starenja je neizbježan i određen je nizom faktora kao što su genetske predispozicije, spol, rasa, zanimanje, prehrana, stil života, razina fizičke aktivnosti, socioekonomski status, okruženje, geografski položaj. Suvremena tehnološka, ekonomska i društvena dostignuća omogućavaju ljudima udoban život. Istodobno, zbog nedostataka kretanja i smanjenja tjelesnih napora remeti se biološki status organizma, što rezultira smanjenjem funkcionalnih sposobnosti.

Jedan od najjednostavnijih i najraširenijih, a ujedno i ekonomski najpovoljnijih oblika tjelesne aktivnosti je **sportska rekreacija**. Sportska rekreacija, kao oblik vježbanja koji je moguće provoditi u različitim uvjetima i na različite načine, pruža široku paletu oblika i programa tjelesnih aktivnosti primarno usmjerenih na očuvanje ili povećanje razine funkcionalnih i motoričkih sposobnosti čime se pozitivno utječe na kvalitetu života starije populacije.

Sudjelovanjem u sportskoj rekreaciji povećava se razina **motoričkih i funkcionalnih sposobnosti**, što je direktan doprinos kvaliteti života starije populacije. (Andrijašević i Jurakić, 2011:263)

Vrijedan primjer održanja primjerene funkcionalne sposobnosti i u dubokoj starosti jest Slovenac Leon Štukelj, najstariji olimpijski nosilac zlatnih medalja (Pariz 1924., Amsterdam 1928.). Uoči svojeg 100. rođendana demonstrirao je sposobnost podizanja u prednos (na ručkama naslonjača). O svojim svakodnevnim navikama kaže: »U park odlazim dvaput dnevno, svaki dan. Najprije hodam polako, a zatim sve brže. U parku imam svoju klupu i tamo čitam knjige«. (Mišigoj-Duraković i sur., 1999:83)

Slika 6. Leon Štukelj, najstariji olimpijski nositelj zlatnih medalji, uoči 100. rođendana i u mladosti

»Recept za dug život jest umjerenost, i u hrani i piću, a posebno je važno bavljenje različitim oblicima rekreacije. Zato se dobro osjećam i u dubokoj starosti.«



Izvor: Tjelesna aktivnost i vježbanje u starijoj životnoj dobi

(bib.irb.hr/.../338711.Gerijatrija-Tjelesna_aktivnost_i_vježbanje_u_starijoj_z_1.doc)
(6.10.2016.)

5.1. Sportska rekreacija – efikasno sredstvo doprinosu kvalitete života starije populacije

U knjizi *Tjelesno vježbanje i zdravlje* (Mišigoj-Duraković i sur., 1999:86) navodi se da je tjelovježba kod osoba treće životne dobi nesumnjivo od zdravstvene koristi i ukoliko nije svakodnevna, treba je provoditi **bar 2-3 puta tjedno u trajanju od minimalno 15 minuta**.

Kvaliteta života osoba treće životne dobi direktno je povezana s razinom dnevne tjelesne aktivnosti. Nizom istraživanja (Bellew i Yates 2000; Barbose i sur. 2002; Ogawa i sur. 2005; Ducham i Berg 2006) dokazano je da osobe treće životne dobi koje su redovito tjelesno aktivne imaju manje zdravstvenih tegoba nego što je to uobičajeno u njihovim godinama. Osim toga učestalo bavljenje fizičkom aktivnošću doprinosi održavanju i povećanju pokretljivosti, ravnoteže i fleksibilnosti.

Fizička aktivnost umanjuje pojavu potencijalnih tegoba koje se javljaju u svakodnevnom životu starijih ljudi (hodanje, penjanje po stubama, ustajanje sa stolice ili kreveta, korištenje alatom).

Ispitivanje Hašpl Jurišić (2007) pokazalo je da, osim što razina aktiviteta umirovljenika direktno utječe na kvalitetu njihovog života, također utječe i na razinu usamljenosti što je jedan od čestih problema starijih ljudi.

Kretanje kao optimalna fizička aktivnost predstavlja jedan od bitnih preduvjeta za očuvanje čovjekovog zdravlja u cjelini. Nedostatak kretanja najbolje i najlakše možemo nadoknaditi odgovarajućim programima sportske rekreacije.

Redovita i umjerena tjelesna aktivnost kod osoba treće životne dobi, pod pretpostavkom da je programirana i stručno vođena, rezultira nizom pozitivnih utjecaja na organizam koji se primarno ogledaju kroz očuvanje ili povećanje razine motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Tjelesna aktivnost potiče rad probavnog sustava, što ubrzava izlučivanje toksina iz organizma te *ubrzava metabolizam* čime pridonosi smanjenju potkožnog masnog tkiva i pomaže održanju poželjne tjelesne težine. (Andrijašević i Jurakić, 2011:265)

5.2. Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja osoba treće životne dobi

Starost, treća životna dob, kronološki podrazumijeva *dob od 65 godina*, (Mišigoj Duraković i sur., 1999:76), tj. razdoblje u životnom vijeku čovjeka koje se ne može izbjeći, ali se može ublažiti do neke granice. Starenje se može definirati kao proces koji započinje samim začećem i svojstven je za sva živa bića.

Starenje različito pogađa svakog pojedinca. S obzirom na to da stanovništvo razvijenih zemalja, *uključujući i Hrvatsku*, postaje sve starije, više od polovine 65-godišnjaka zahvaćeno je i jednim do tri kronična oboljenja od kojih su najčešća kardiovaskularno, bronhopneumonija, rak, ateroskleroza i dijabetes. Bolesti i njihove posljedice uvelike utječu na smrtnost, ali i na samu kvalitetu života starijih osoba te ju značajno pogoršavaju.

(Andrijašević i Jurakić, 2011:269)

Slika 7. Vožnja biciklom osoba treće životne dobi



Izvor: <http://ci.billings.mt.us/2242/Seniors-On-A-Roll> (7.10.2016.)

Slika 8. Trčanje starijih osoba

Izvor: <http://www.telegraph.co.uk/news/health/news/11780922/Over-60s-exercise-targets-should-be-cut-to-15-minutes-a-day-say-health-experts.html> (10.10.2016.)

Prema autorima (Andrijašević i Jurakić, 2011:269-270) navodi se da osim bolesti zbog loše kvalitete života osoba treće životne dobi nerijetko utjecaj imaju i loši stambeni i higijenski uvjeti, nedostatna i neadekvatna vaninstitucionalna skrb, slaba dostupnost medicinskih i socijalnih usluga te osamljenost koja se veže uz slabljenje međugeneracijskih veza i nedovoljnog postojanja društvenih sadržaja za osobe treće životne dobi (2009. Zavod za javno zdravstvo Karlovačke županije). Presudan trenutak u samoj percepciji starosti kod pojedinca pa tako i društva jest umirovljenje, usprkos tome što prelaskom u mirovinu osoba ne gubi sve one sposobnosti i tjelesne funkcije koje je imala. Upravo su u tom specifičnom razdoblju života stručno pripremljeni sportsko-rekreacijski programi neophodni za održanje stabilnosti psihološkog, biološkog i socijalnog statusa. To se sve češće prepoznaje te se samostalno ili okupljanjem u grupe na vrijeme kreće u potragu za odgovarajućim rekreacijskim sadržajem i stručnim voditeljem.

Redovita tjelesna aktivnost najzdravija je životna navika u svakoj životnoj dobi te je nezamjenjiva u čuvanju snage, pokretljivosti i izdržljivosti organizma. Ona izravno doprinosi tjelesnom i duševnom zdravlju, a to posebice dolazi do izražaja kod dugotrajnijeg zadržavanja istog, neovisnosti o starosti. Najbolja obrana protiv starenja usvajanje je zdravog načina života koji uključuje redovite tjelesne aktivnosti, adekvatan odmor, izbjegavanje pušenja i zdravo hranjenje. Osobe treće životne dobi koje ostaju tjelesno aktivne imaju manje zdravstvenih tegoba no što bi odgovaralo njihovim godinama.

Suvremena ispitivanja ukazuju i potvrđuju da sustavna i redovita tjelesna aktivnost uz pravilnu prehranu, posebno kod starije populacije, dovodi do niza pozitivnih promjena u organizmu te preventivno utječe na ranu pojavu raznih bolesti.

„Onaj tko ne posveti dovoljno vremena kretanju, morat će kad-tad posvetiti puno vremena svojim bolestima“.(2010, I. Frobose /on line/, vlastiti prijevod).

Slika 9. Tjelesna aktivnost osoba treće životne dobi



Izvor: <http://vitanovadom.hr/vaznost-tjelesne-aktivnosti-kod-starijih-osoba/> (10.10.2016.)

Često se postavlja pitanje koji su pozitivni efekti uključivanja u bavljenje organiziranom tjelesnom aktivnošću u kasnijoj životnoj dobi te postoji li gornja dobna granica za svrsishodni početak. Znanstveno su ispitana i u praksi od struke potvrđena pozitivna iskustva koja ističu **da se vježbati može uvijek, neovisno o dobi, na svakom mjestu i u svakoj prilici.** S obzirom na činjenicu da je starija populacija često osamljena, vježbanje u grupi istomišljenika i uz educiranog voditelja koji će program prilagoditi dobi, ima višestruko pozitivne psihološke rezultate. Jedan od značajnijih je zadovoljstvo spoznaje da je vlastitom snagom volje učinjeno nešto u korist zdravlja. Zatim slijedi osjećaj ugone koji je proizvod pozitivne energije homogenog okruženja, adekvatnog prostora, pomno odabrane glazbe i pripadnosti grupi. (Andrijašević i Jurakić, 2011:270)

6. SPORTSKA REKREACIJA STARIJIH OSOBA SMJEŠTENIH U STACIONARNOJ USTANOVI MEĐIMURSKE ŽUPANIJE

6.1. Cilj istraživanja

Cilj istraživanja provedenog u ovom radu je utvrditi zainteresiranost korisnika domova starijih i nemoćnih osoba na području Međimurske županije za tjelesnu aktivnost i njihovo znanje o utjecaju tjelesne aktivnosti na zdravlje te bavljenje tjelesnim aktivnostima. Ispitanike se pitalo kojim se aktivnostima bave, koliko često te se procjenjivalo njihovo zadovoljstvo ponuđenim aktivnostima.

6.2. Uzorak

Anketom je obuhvaćeno 48 ispitanika treće životne dobi (35 žena i 13 muškaraca). Dob ispitanika bila je u rasponu od 65 do 95 godina. Svi ispitanici samostalno su pokretni, komunikativni te dobrih kognitivnih sposobnosti. Ispitanicima je objašnjen cilj ispitivanja i metode koje će se pritom koristiti.

Podaci dobiveni istraživanjem koriste se samo u svrhu izrade diplomskog rada. Anketni upitnik nalazi se u prilogu rada i anonimnog je karaktera. Informacije dobivene tim upitnikom bit će zaštićene i neće se koristiti u druge svrhe. Anketa se provodila u vremenskom razdoblju od 03.11. do 20.12.2016. godine.

6.3. Metoda istraživanja

Metoda prikupljanja podataka korištena u ovom istraživačkom radu je anketa. Anketni listić sastoji se od 15 pitanja s ponuđenim odgovorima, ali i s mogućnošću nadopisivanja.

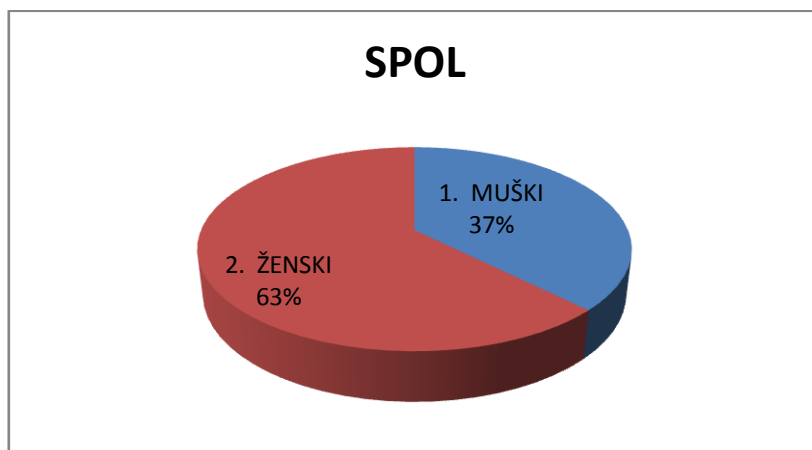
U ovom istraživanju analizirana su sljedeća pitanja: 1. spol ispitanika, 2. dob ispitanika, 3. dužina boravka u domu za starije osobe, 4. organiziranost tjelesne aktivnosti u domu, 5. stručno vodstvo tjelesnih aktivnosti, 6. savjet medicinske sestre ili liječnika za vježbanje, 7. bavljenje tjelesnom aktivnošću u domu, 8. učestalost vježbanja u domu, 9. način vježbanja u domu, 10. bavljenje tjelesnom aktivnošću prije dolaska u dom, 11. osjećaj nakon vježbanja, 12. prednosti bavljenja tjelesnim aktivnostima, 13. sprječavanje bolesti tjelesnom aktivnošću, 14. simptomi prenapornih vježbi te 15. želja za većim znanjem o utjecaju tjelesne aktivnosti na zdravlje.

7. REZULTATI PROVEDENOG ISTRAŽIVANJA

7.1. Dom za starije i nemoćne osobe NOVINŠČAK

Rezultati anketnog upitnika autorice završnog rada

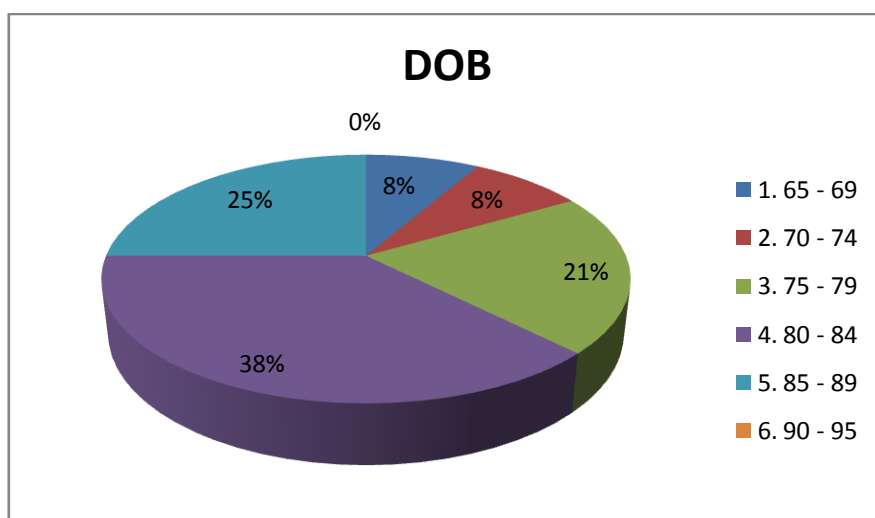
1.



Grafički prikaz 1. Spol ispitanika

Podaci iz grafa 1. prikazuju da je u anketi sudjelovao veći broj žena, njih 15 (63%), a manji broj muškaraca, 9 (37%). Sveukupno su u ovoj anketi sudjelovale 24 osobe.

2.

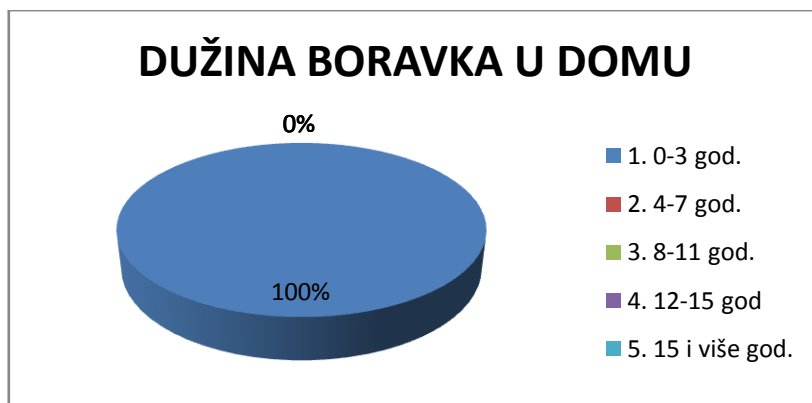


Grafički prikaz 2. Dob ispitanika

Podaci iz grafa 2. prikazuju da je najveći broj ispitanika u dobi od 80 do 84 g. To je 9 ispitanika (38%). U dobi od 85 do 89 g. je 6 ispitanika (25%).

Slijedi 5 ispitanika u dobi od 75 do 79 g. (21%). 2 su ispitanika u dobi od 65 do 69 g. (8%), 2 u dobi od 70 do 74 g. (8%), a u dobi od 90 do 95 godina nije bilo ispitanika.

3.



Grafički prikaz 3. *Dužina boravka u domu za starije osobe*

Podaci iz grafa 3. prikazuju da svi ispitanici, njih 24 (100%), borave u domu do 3 godine.

4.



Grafički prikaz 4. *Organizirana tjelesna aktivnost*

Podaci na grafu 4. pokazuju da svih 24 ispitanika (100%) smatra da imaju organiziranu tjelesnu aktivnost.

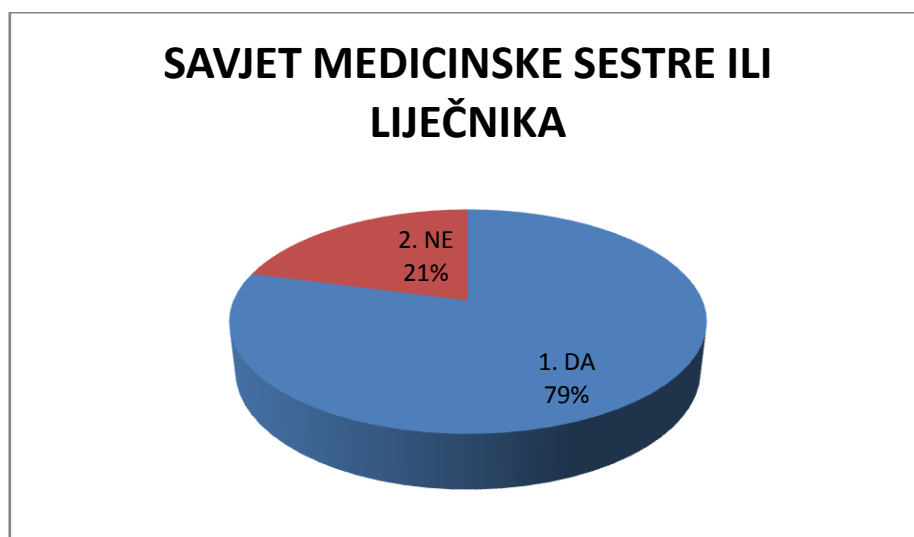
5.



Grafički prikaz 5. Stručno vodstvo

Podaci na grafu 5. prikazuju da svih 24 ispitanika (100%) smatra da su vježbe koje su im ponuđene pod stručnim vodstvom.

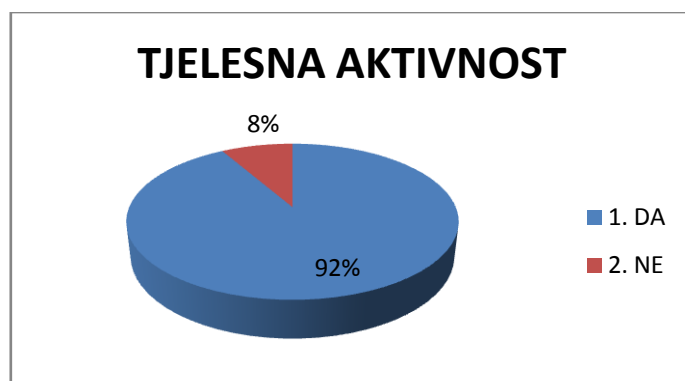
6.



Grafički prikaz 6. Savjet medicinske sestre ili liječnika

Podaci na grafu 6. prikazuju da je 19 ispitanika (79%) dobilo savjet medicinske sestre ili liječnika da vježba, a njih 5 (21%) nije.

7.

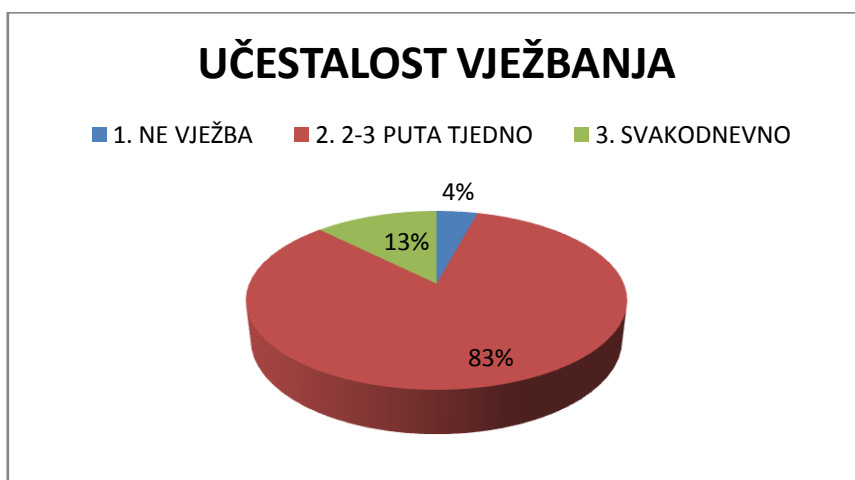


Grafički prikaz 7. *Tjelesna aktivnost*

Podaci na grafu 7. prikazuju da se njih 22 (92%) bavi tjelesnom aktivnošću, dok se 2 ispitanika (8%) ne bave.

Aktivnosti koje su ispitanici naveli: pikado, kuglanje, bacanje koluta, vožnja biciklom, šetnja, stolni tenis, plivanje te planinarenje.

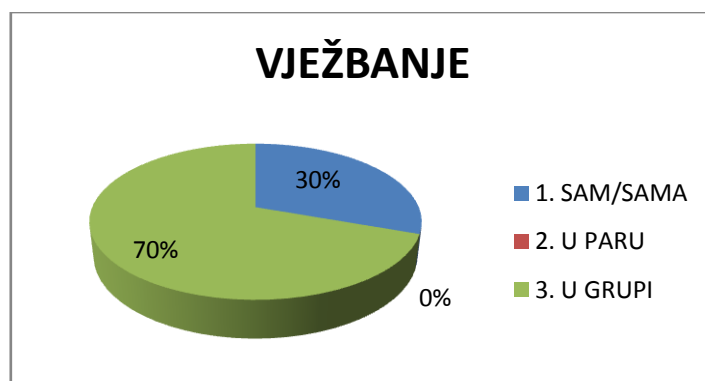
8.



Grafički prikaz 8. *Učestalost vježbanja*

Podaci na grafu 8. pokazuju da 1 ispitanik (4%) uopće ne vježba, njih 20 (83%) vježba 2-3 puta tjedno, dok 3 ispitanika (13%) vježba svakodnevno. Većina njih koji vježbaju navodi da za vježbu izdvoje od 30 minuta do sat vremena.

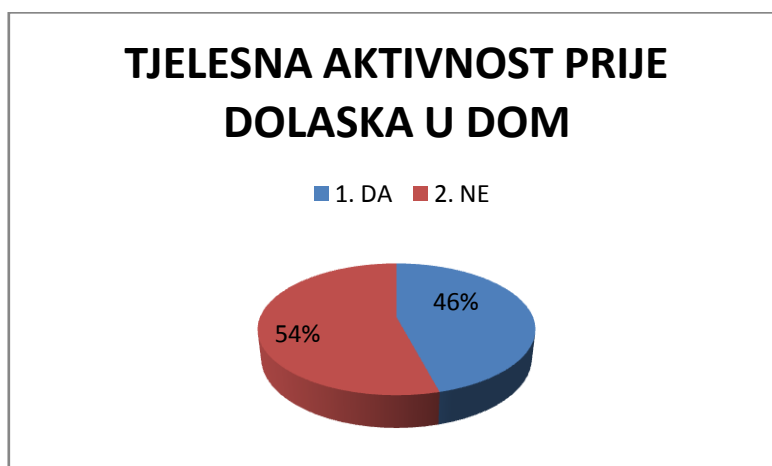
9.



Grafički prikaz 9. Način vježbanja

Podaci na grafu 9. govore da od 23 osobe koje vježbaju, njih 7 (30%) vježba samo, dok je 16 ispitanika (70%) navelo da vježbaju u grupi. Jedan ispitanik nije ništa naveo jer uopće ne vježba.

10.

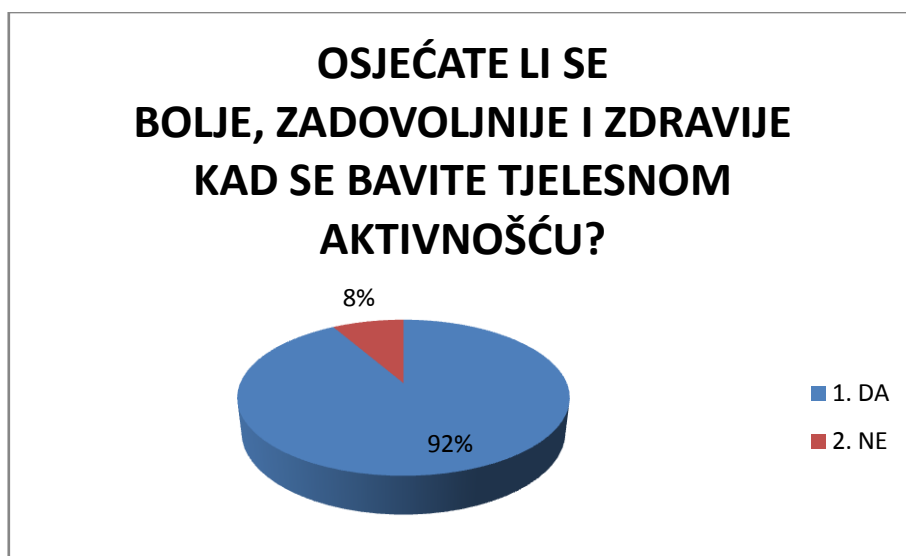


Grafički prikaz 10. Tjelesna aktivnost prije dolaska u dom

Podaci na grafu 10. pokazuju da se prije dolaska u dom tjelesnom aktivnošću bavilo 11 ispitanika (46%), a 13 (54%) nije.

Aktivnosti koje su ispitanici naveli: hodanje/šetnja, vožnja biciklom, stolni tenis, plivanje, kuglana, planinarenje, odbojka, dizanje utega, a kao tjelesnu aktivnost navode i povrtlarstvo te rad u poljoprivredi.

11.



Grafički prikaz 11. *Osjećaj nakon vježbanja*

Podaci na grafu 11. govore da se njih 22 (92%) osjeća bolje i zadovoljnije, dok njih 2 (8%) ne osjeća nikakve promjene u zdravlju.

12.



Grafički prikaz 12. *Prednosti tjelesnih aktivnosti*

Podaci na grafu 12. prikazuju da njih 6 (25%) uopće nije upoznato s prednostima tjelesne aktivnosti, dok njih 18 (75%) kao prednosti navodi: bolju pokretljivost, bolju kondiciju, trošenje suvišnih kalorija, bolje reguliranje dijabetesa, veće zadovoljstvo te bolje raspoloženje.

13.

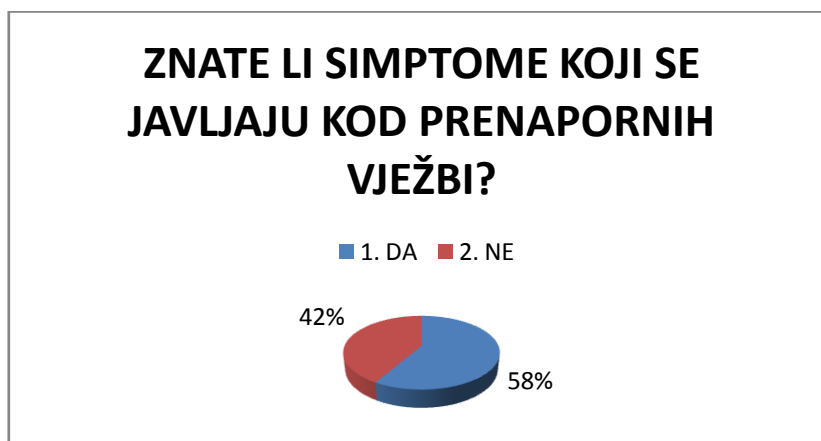


Grafički prikaz 13. *Sprečavanje bolesti tjelesnom aktivnošću*

Podaci na grafu 13. govore da njih 20 (83%) smatra da se tjelesnom aktivnošću mogu spriječiti bolesti, a samo 4 ispitanika (17%) smatra da se tjelesnom aktivnošću ne mogu spriječiti niti kontrolirati određene bolesti.

Oni koji znaju da se tjelesnom aktivnošću mogu spriječiti ili kontrolirati neke bolesti navode da su to: bolesti srca, pretilost, dijabetes, povišeni krvni tlak, depresija, ateroskleroza.

14.



Grafički prikaz 14. *Simptomi prenapornih vježbi*

Podaci na grafu 14. prikazuju da njih 10 (42%) nije upoznato sa simptomima koji ukazuju da su vježbe prenaporne, dok ipak veći broj njih, točnije 14 (58%) zna koji su simptomi prenapornih vježbi.

Ispitanici koji znaju neke simptome prenapornih vježbi naveli su sljedeće: brzi rad srca, umor, iscrpljenost, zadihanost, crvenilo u licu, bol u mišićima ili upala mišića, bol zglobova.

15.



Grafički prikaz 15. *Želja za većim znanjem o utjecaju tjelesne aktivnosti na zdravlje*

Podaci na grafu 15. prikazuju da 20 ispitanika (83%) želi znati nešto više o tjelesnoj aktivnosti i zdravlju, dok njih 4 (17%) smatra da im nova znanja nisu potrebna i da su zadovoljni onim što znaju.

7.2. Izgled aktivnosti radne terapije u Domu za starije i nemoćne osobe NOVINŠČAK

Tablica 4. Tjedni program aktivnosti u Domu za starije i nemoćne osobe Novinščak

Aktivnost	Dan	Sat
BINGO	ponedjeljak, srijeda i petak	9:00 13:00
SPORTSKE AKTIVNOSTI	ponedjeljak i petak	10:30
KREATIVNA RADIONICA	utorak	9:00
DRAMSKA I PLESNA GRUPA	ponedjeljak	13:00
FILMSKA GRUPA – PRIČAM TI PRIČU	petak	13:00
WELLNESS - JACUZZI	srijeda	15:00
ŠETNJA	srijeda	9:00
GRUPA „NEŠTO ZA DUŠU“ – glazbena radionica	utorak i četvrtak	14:00
ZBOR I LITERARNA GRUPA	utorak i četvrtak	13:00
SASTANAK KOMISIJE ZA JELOVNIK	prvi ponedjeljak u mjesecu	13:00
KULINARSKA RADIONICA	druga srijeda u mjesecu	9:00

Izvor: Podaci su preuzeti od ravnateljice Doma za starije i nemoćne osobe Novinščak u Čakovcu

7.3. Fizikalna terapija za starije osobe u Domu Novinščak

Fizikalna terapija za korisnike smještaja obuhvaća: procjenu korisnikova stanja i utvrđivanje funkcionalnog statusa, planiranja, prevenciju oštećenja, funkcionalnih ograničenja, nesposobnosti i ozljeda te unapređenje i održavanje zdravlja (vježbe usmjerene na povećanje izdržljivosti, poboljšanje koordinacije pokreta, održavanje i povećanje opsega te brzine pokreta, korekcija položaja tijela, sprečavanje komplikacija dugotrajnog ležanja), provođenje fizikalne terapije po preporuci specijalista fizijatra kao što su manualna terapija, terapijske vježbe, primjena fizioloških agensa, mehaničke procedure, funkcionalni trening te rekreacijske aktivnosti. (preuzeto iz pravilnika o minimalnim uvjetima za pružanje socijalnih usluga)

Ovisno o funkcionalnoj sposobnosti korisnika fizikalna terapija koju provodi fizioterapeut pruža se:

- korisnicima prvog stupnja usluge osigurava se uključivanje u grupne vježbe jedanput tjedno
- korisnicima drugog stupnja usluge osiguravaju se individualne vježbe s korisnikom jednom u dva tjedna te grupne vježbe jedanput tjedno
- korisnicima trećeg stupnja usluge osiguravaju se individualne vježbe dvaput tjedno

Vježbe se provode pod stručnim vodstvom fizioterapeuta:

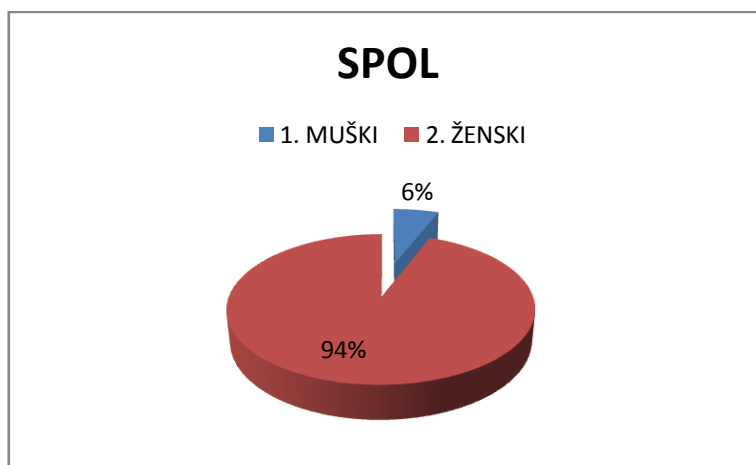
I. GRUPA – utorak i četvrtak u 9:15 sati (korisnici I. i II. stupnja)

II. GRUPA – utorak i četvrtak u 10:30 sati

7.4. Dom za starije i nemoćne osobe Čakovec – Depadansa

Rezultati anketnog upitnika autorice završnog rada

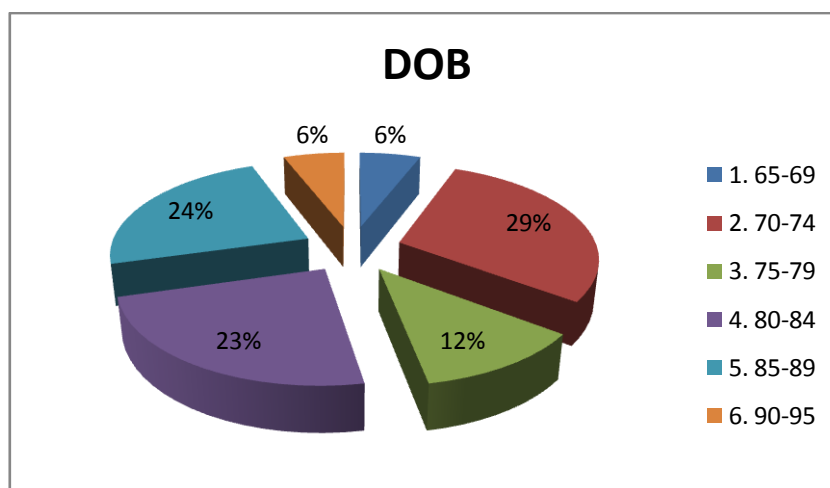
1.



Grafički prikaz 1. Spol ispitanika

Podaci iz grafa 1. prikazuju da je u anketi sudjelovao veći broj žena, njih 16 (94%), a manji broj muškaraca, samo 1 (6%). Sveukupno je u ovoj anketi sudjelovalo 17 osoba.

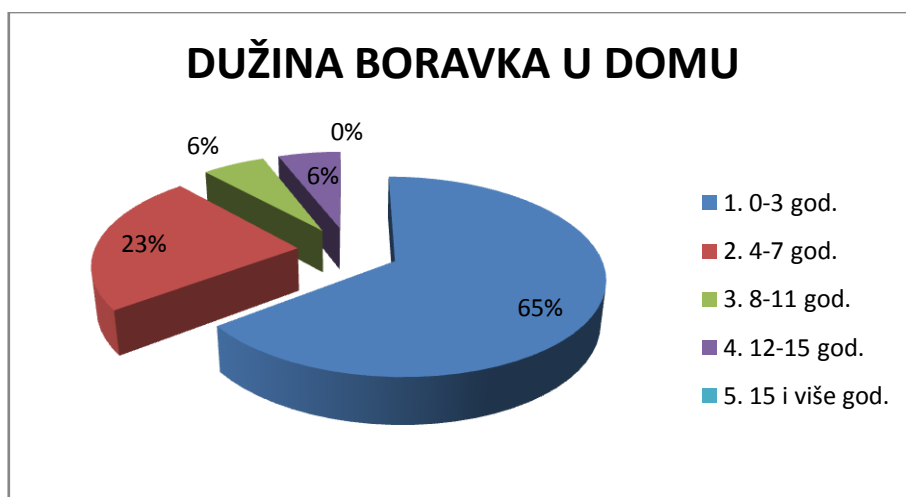
2.



Grafički prikaz 2. Dob ispitanika

Podaci iz grafa 2. prikazuju da je najmanji broj ispitanika u dobi od 65 do 69 g., 1 ispitanik (6%) te od 90 do 95 g., također 1 ispitanik (6%). Slijede 2 ispitanika u dobi od 75 do 79 g. (12%), 4 ispitanika u dobi od 80 do 84 g. (23%) te 4 ispitanika u dobi od 85 do 89 g. (24%). Najveći broj ispitanika u ovom domu dobi je od 70 do 74 g., njih 5 (29%).

3.



Grafički prikaz 3. *Dužina boravka u domu za starije osobe*

Prema podacima iz grafikona najveći postotak ispitanika boravi u domu do 3 godine, i to njih 11 (65%). Od 4 do 7 g. ih je 4 (23%), od 8 do 11 g. je 1 ispitanik (6%), od 12 do 15 g. također 1 ispitanik (6%), a nijedan ispitanik ne boravi u domu 15 i više godina

4.



Grafički prikaz 4. *Organizirana tjelesna aktivnosti*

Podaci na grafu 4. pokazuju da svih 17 ispitanika (100%) smatra da imaju organiziranu tjelesnu aktivnost.

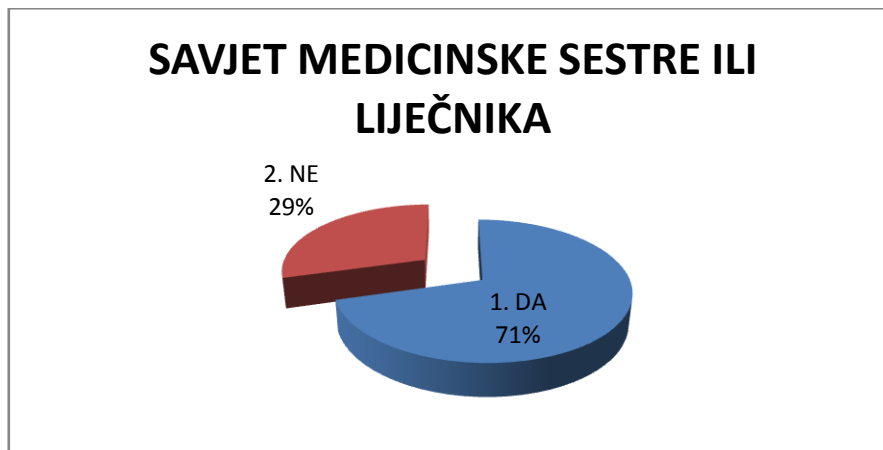
5.



Grafički prikaz 5. *Stručno vodstvo*

Podaci na grafu 5. prikazuju da svih 17 ispitanika smatra da su vježbe koje su im ponuđene pod stručnim vodstvom.

6.



Grafički prikaz 6. *Savjet medicinske sestre ili liječnika*

Podaci na grafu 6. prikazuju da je 12 ispitanika (71%) dobilo savjet medicinske sestre ili liječnika da vježba, a njih 5 (29%) nije.

7.

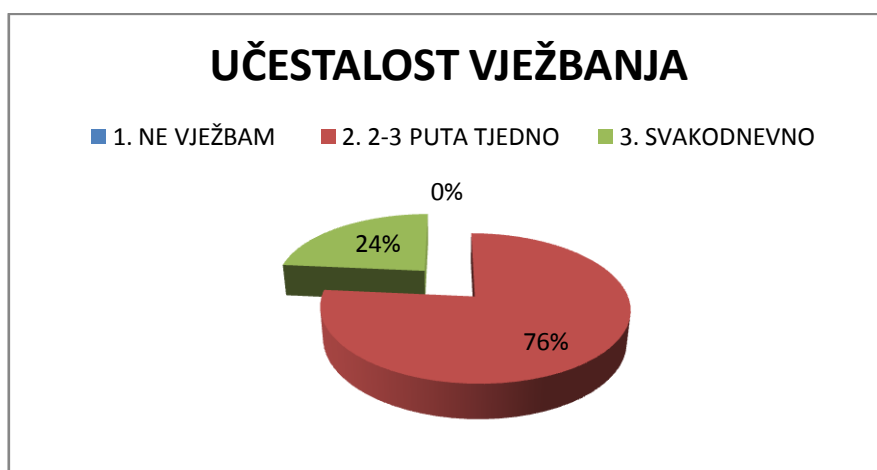


Grafički prikaz 7. *Tjelesna aktivnost*

Podaci na grafu 7. prikazuju se da se svih 17 ispitanika (100%) bavi tjelesnom aktivnošću.

Ispitanici se u domu najčešće bave šetnjom, plesom, a naveli su i razgibavanje ruku i nogu.

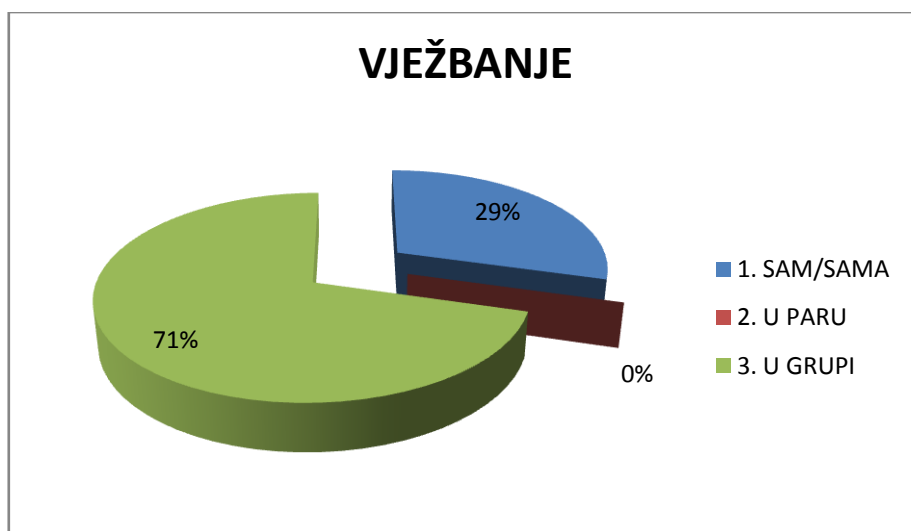
8.



Grafički prikaz 8. *Učestalost vježbanja*

Podaci na grafu 8. pokazuju da 13 ispitanika (76%) vježba 2-3 puta tjedno, 4 ispitanika (24%) navelo je da vježba svakodnevno, a nijedan od ispitanika nije naveo da ne vježba.

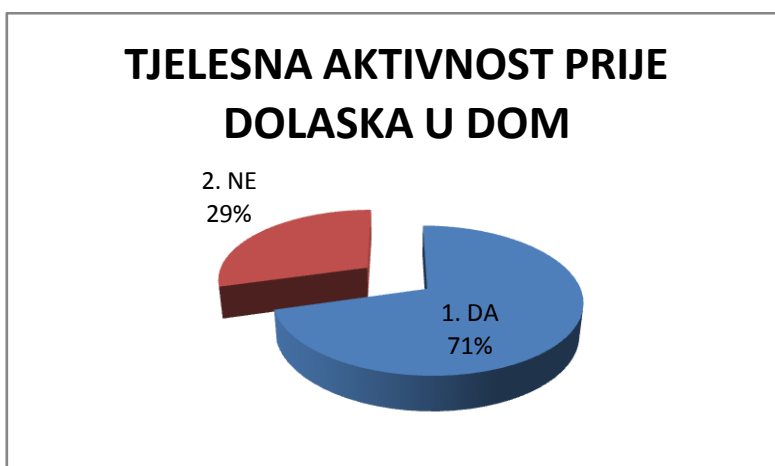
9.



Grafički prikaz 9. Način vježbanja

Podaci na grafu 9. govore da od svih 17 ispitanika koji vježbaju njih 5 (29%) vježba samo, nijedan ispitanik nije naveo da vježba u paru, a njih 12 (71%) vježba u grupi.

10.

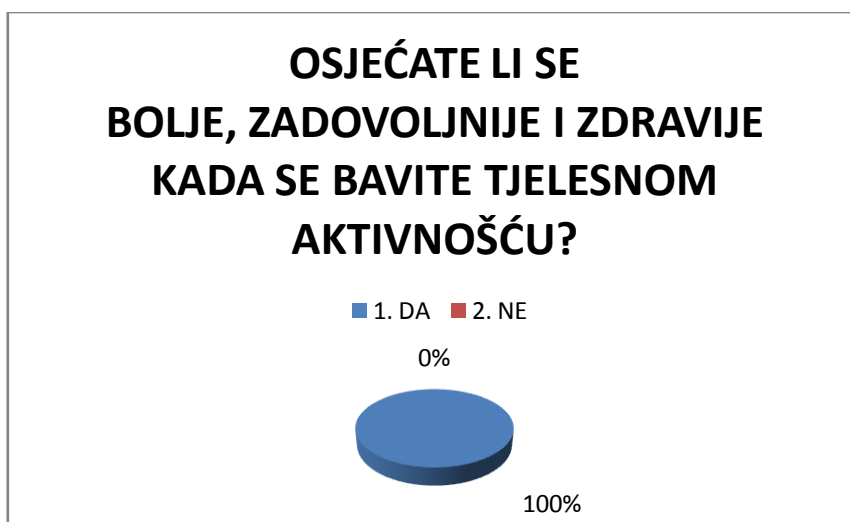


Grafički prikaz 10. Tjelesna aktivnost prije dolaska u dom

Podaci na grafu 10. pokazuju da se od svih 17 ispitanika njih 12 (71%) bavilo tjelesnom aktivnošću prije dolaska u dom, a 5 ispitanika (29%) nije.

Neke od aktivnosti koje su naveli: vožnja biciklom, šetnja i povrtlarstvo kao tjelesna aktivnost.

11.



Grafički prikaz 11. *Osjećaj nakon vježbanja*

Podaci na grafu 11. govore da se svih 17 ispitanika (100%) osjeća bolje, zadovoljnije i zdravije nakon vježbanja.

12.



Grafički prikaz 12. *Prednosti tjelesnih aktivnosti*

Podaci na grafu 12. prikazuju da samo 1 ispitanik (6%) nije upoznat s prednostima tjelesne aktivnosti, dok ostalih 16 ispitanika (94%) kao prednosti navodi bolju pokretljivost, osjećaj lakoće te samopouzdanje.

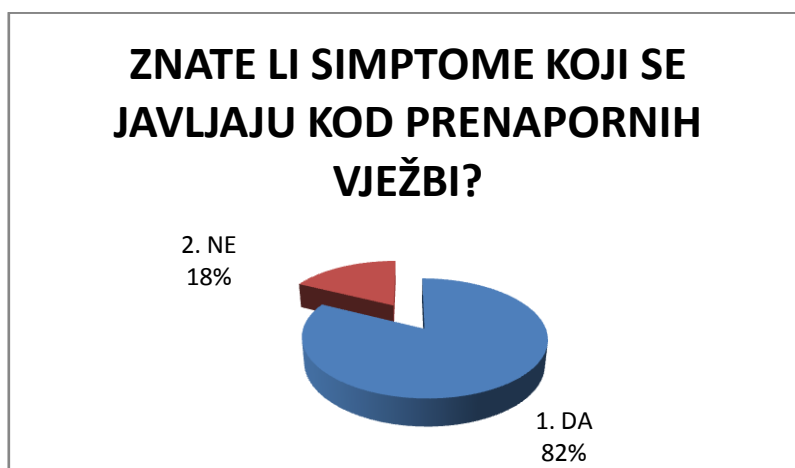
13.



Grafički prikaz 13. *Sprječavanje bolesti tjelesnom aktivnošću*

Podaci na grafu 13. govore da 4 ispitanika (24%) smatra da se tjelesnom aktivnošću ne mogu spriječiti niti kontrolirati određene bolesti, dok njih 13 (76%) smatra da se mogu. Neke od bolesti koje su naveli da se mogu spriječiti su: bolesti srca, pretilost, povišeni krvni tlak, srčani i moždani udar.

14.

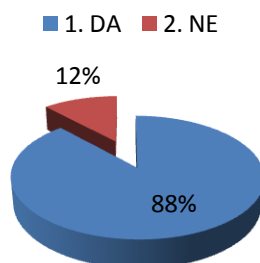


Grafički prikaz 14. *Simptomi prenapornih vježbi*

Podaci na grafu 14. prikazuju da 14 ispitanika (82%) zna koji su simptomi prenapornih vježbi, dok 3 ispitanika (18%) nisu upoznata sa simptomima koji ukazuju da su vježbe prenaporne.

Neki od simptoma prenapornih vježbi koje su ispitanici naveli su: umor, vrtoglavica, pritisak u prsima, teško disanje, lupanje srca.

15.

**BISTE LI ŽELJELI SAZNATI NEŠTO VIŠE
O UTJECAJU TJELESNE AKTIVNOSTI
NA ZDRAVLJE?**

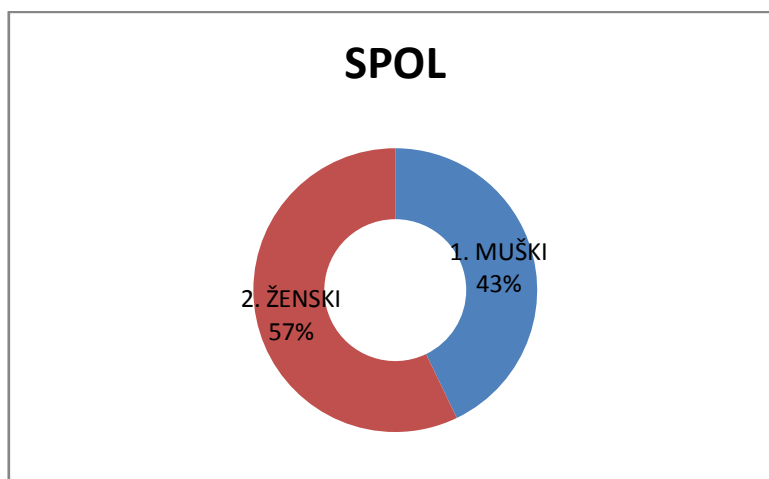
Grafički prikaz 15. *Želja za većim znanjem o utjecaju tjelesne aktivnosti na zdravlje*

Podaci na grafu 15. prikazuju da 15 ispitanika (88%) želi znati nešto više o tjelesnoj aktivnosti i zdravlju, dok 2 ispitanika (12%) smatraju da im nova znanja nisu potrebna i da su zadovoljni onim što znaju.

7.5. Dom za starije i nemoćne osobe Slakovec

Rezultati anketnog upitnika autorice završnog rada

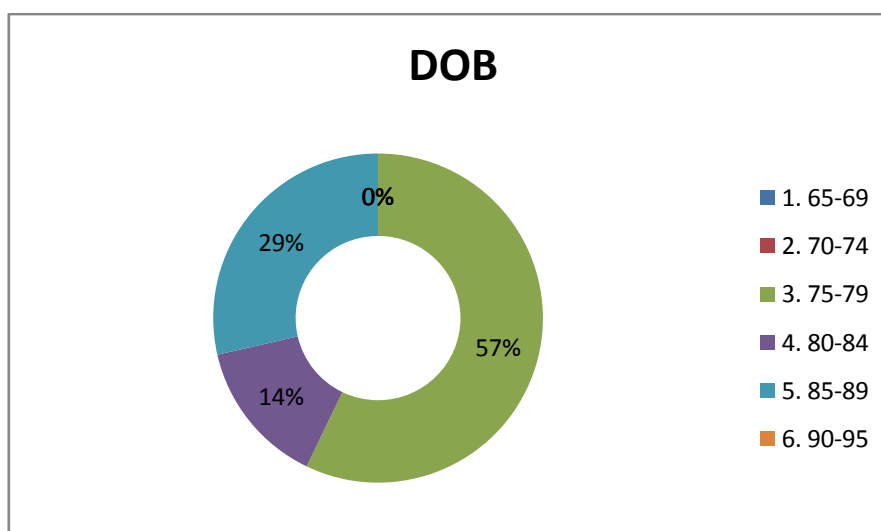
1.



Grafički prikaz 1. Spol ispitanika

Podaci iz grafa 1. prikazuju da su u anketi sudjelovale 4 ženske (57%) i 3 muške osobe (43%). Sveukupno je u ovoj anketi sudjelovalo 7 osoba.

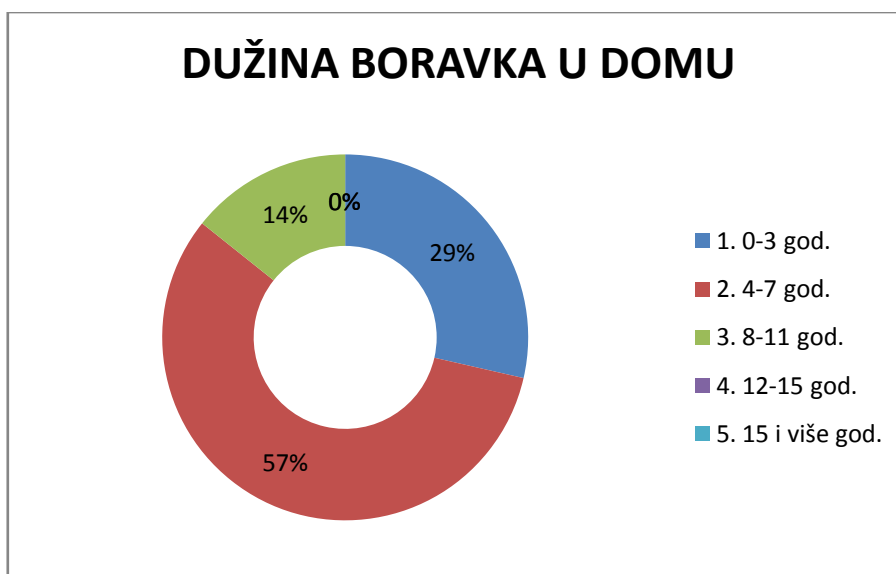
2.



Grafički prikaz 2. Dob ispitanika

Podaci iz grafa 2. pokazuju da je najveći broj ispitanika, njih 4, u dobi od 75 do 79 g. (57%). Slijede 2 ispitanika u dobi od 85 do 89 g. (29%) te 1 ispitanik u dobi od 80 do 84 g. (14%).

3.



Grafički prikaz 3. *Dužina boravka u domu za starije osobe*

Prema podacima iz grafikona najveći broj ispitanika boravi u domu od 4 do 7 godina, i to njih 4 (57%). Od 0 do 3 godine borave 2 ispitanika (29%), a od 8 do 11 godina boravi samo 1 ispitanik (14%).

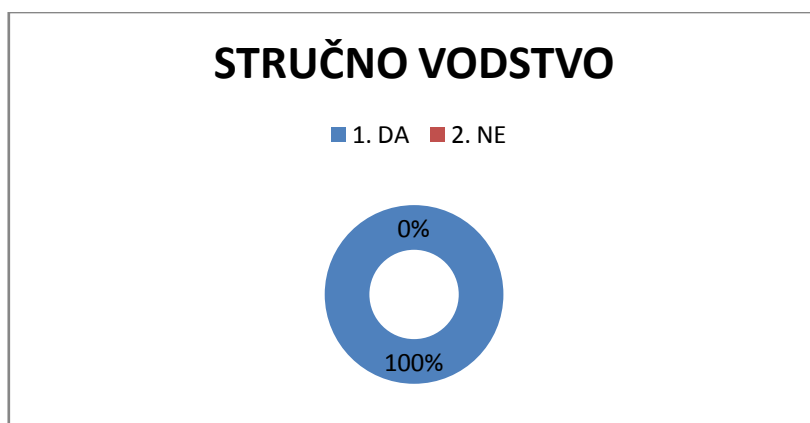
4.



Grafički prikaz 4. *Organizirana tjelesna aktivnost*

Podaci na grafu 4. pokazuju da svih 7 ispitanika smatra da imaju organiziranu tjelesnu aktivnost u domu u kojem borave.

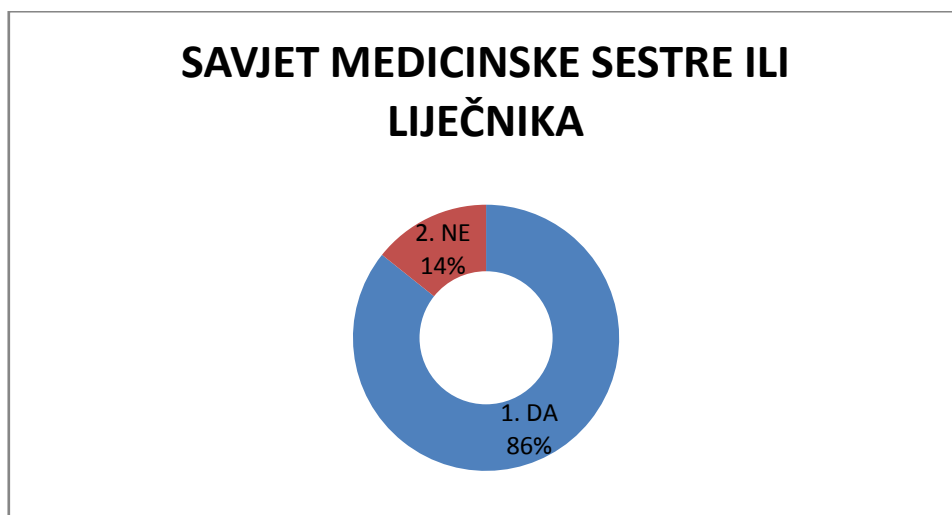
5.



Grafički prikaz 5. *Stručno vodstvo*

Podaci na grafu 5. pokazuju da svih 7 ispitanika smatra da su vježbe koje su im ponuđene pod stručnim vodstvom.

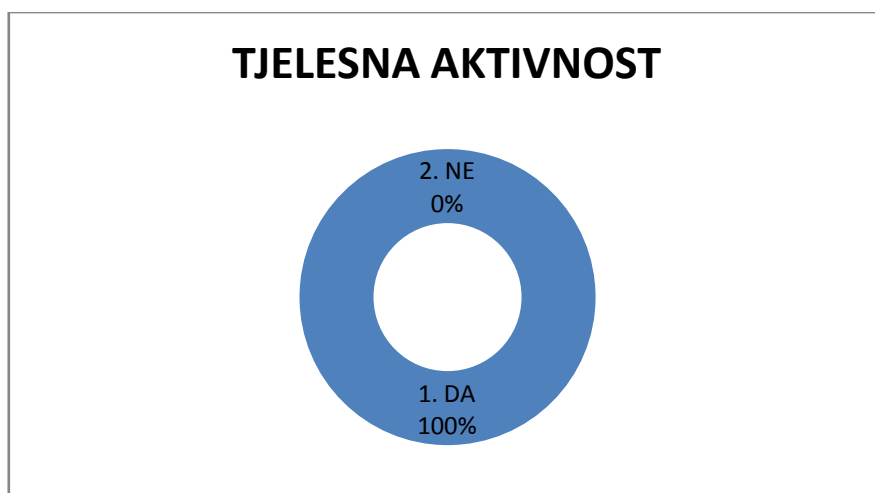
6.



Grafički prikaz 6. *Savjet medicinske sestre ili liječnika*

Podaci na grafu 6. prikazuju da je 6 ispitanika (86%) od medicinske sestre ili liječnika dobilo savjet da vježba, dok samo 1 ispitanik (14%) nije.

7.

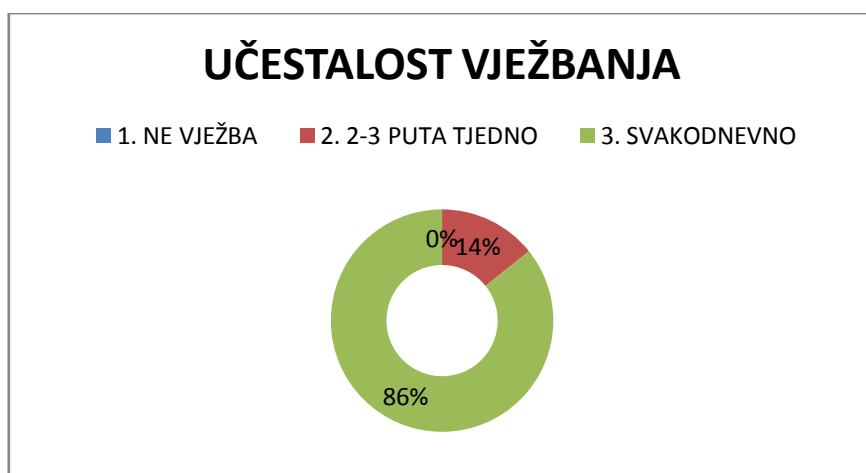


Grafički prikaz 7. *Tjelesna aktivnost*

Podaci na grafu 7. pokazuju da se svih 7 ispitanika (100%) bavi tjelesnom aktivnošću.

Ispitanici se najčešće bave šetnjom, aerobikom, vesećom kuglanom, nordijskim hodanjem te medicinskom gimnastikom.

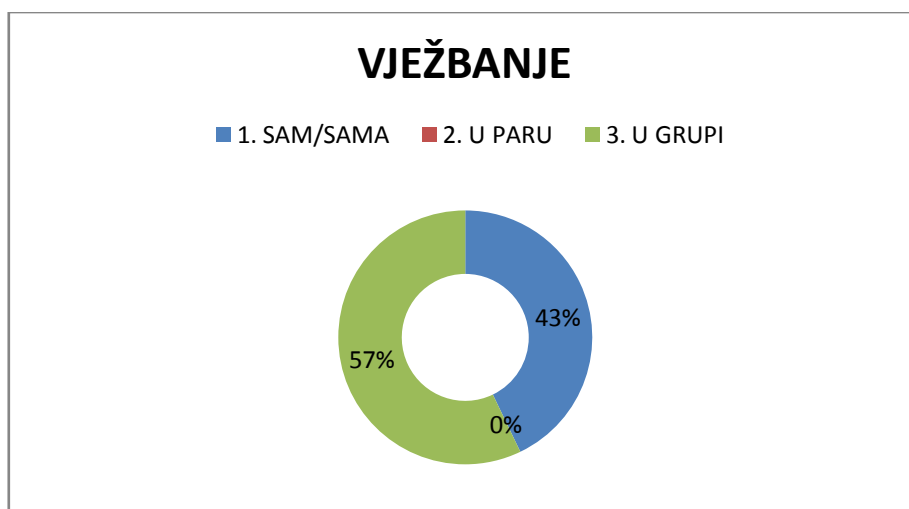
8.



Grafički prikaz 8. *Učestalost vježbanja*

Podaci na grafu 8. pokazuju da 6 ispitanika (86%) vježba svakodnevno, a 1 ispitanik (14%) 2-3 puta tjedno, dok nijedan ispitanik nije naveo da ne vježba.

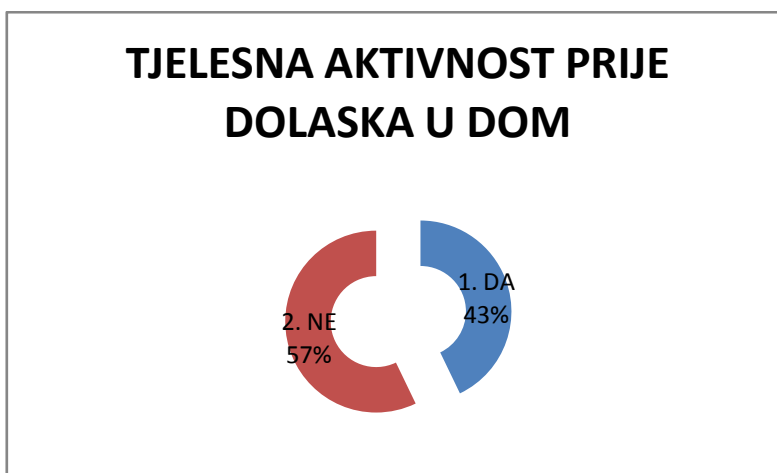
9.



Grafički prikaz 9. Način vježbanja

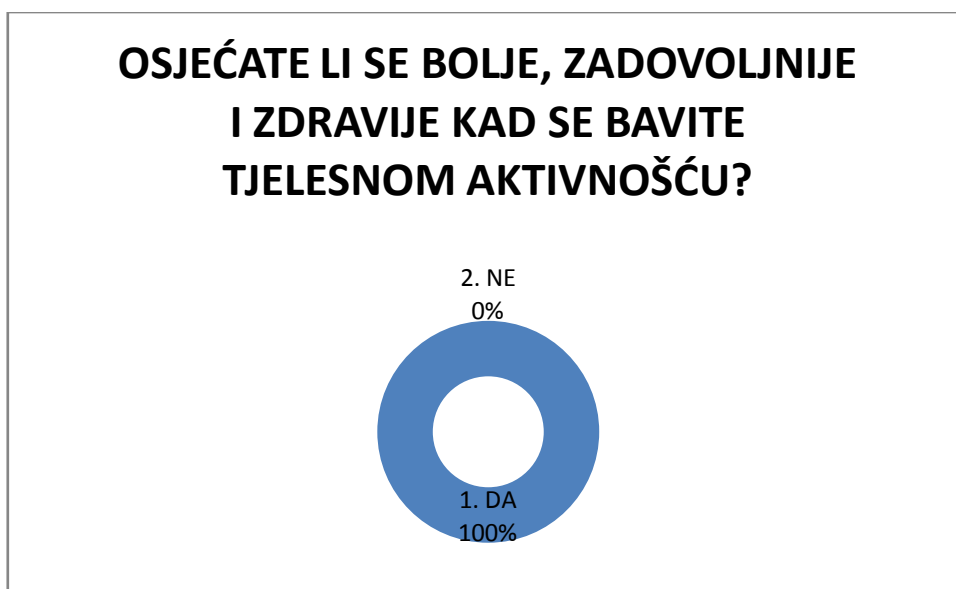
Podaci na grafu 9. pokazuju da od svih 7 ispitanika koji vježbaju, njih 3 (43%) vježba samo, dok 4 ispitanika (57%) vježba u grupi. Nitko nije naveo da vježba u paru.

10.



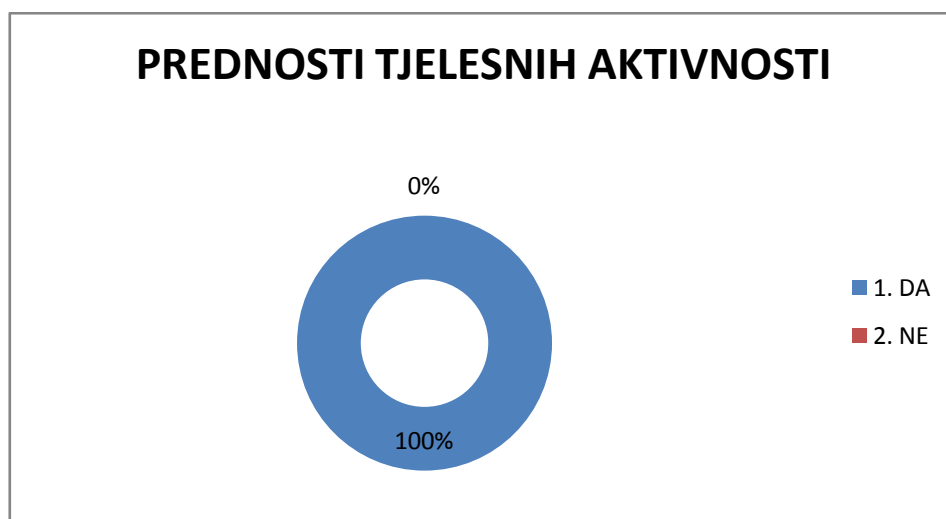
Grafički prikaz 10. Tjelesna aktivnost prije dolaska u dom

Podaci na grafu 10. pokazuju da se 4 ispitanika (57%) nije bavilo tjelesnom aktivnošću prije dolaska u dom, dok se 3 ispitanika bavilo. Neke od aktivnosti koje su naveli ispitanici koji su se bavili tjelesnom aktivnošću prije dolaska u dom su: plivanje, hodanje, lagano trčanje, vožnja biciklom.

11.

Grafički prikaz 11. *Osjećaj nakon vježbanja*

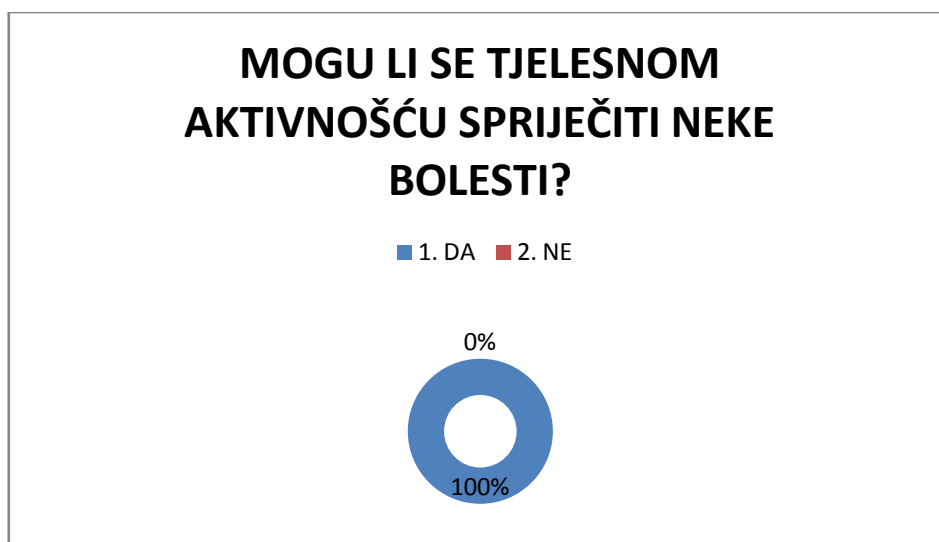
Podaci na grafu 11. govore da se svih 7 ispitanika (100%) osjeća bolje, zadovoljnije i zdravije kad se bave tjelesnom aktivnošću.

12.

Grafički prikaz 12. *Prednost tjelesnih aktivnosti*

Podaci na grafu 12. prikazuju da je svih 7 ispitanika (100%) upoznato s prednostima bavljenja tjelesnim aktivnostima, a naveli su bolju pokretljivost i kondiciju.

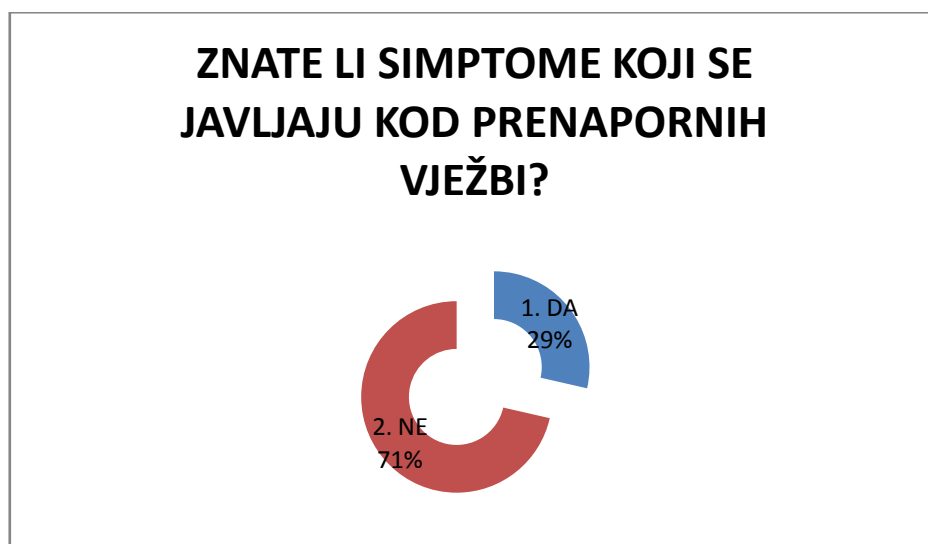
13.



Grafički prikaz 13. *Sprečavanje bolesti tjelesnom aktivnošću*

Podaci na grafu 13. govore da svih 7 ispitanika smatra da se neke bolesti mogu spriječiti tjelesnom aktivnošću, a kao primjer naveli su: pretilost, dijabetes te povišeni krvni tlak.

14.



Grafički prikaz 14. *Simptomi prenapornih vježbi*

Podaci na grafu 14. prikazuju da 5 ispitanika (71%) nije upoznato sa simptomima koji ukazuju da su vježbe prenaporne, dok manji broj njih, točnije 2 ispitanika (29%), zna koji su simptomi prenapornih vježbi, a kao simptome naveli su bolove u leđima, zadihanost, mučninu i bolove u mišićima.

15.



Grafički prikaz 15. *Želja za većim znanjem o utjecaju tjelesne aktivnosti na zdravlje*

Podaci na grafu 15. prikazuju da samo 2 ispitanika (29%) želi saznati nešto više o tjelesnoj aktivnosti i zdravlju, dok njih 5 (71%) smatra da im nova znanja nisu potrebna i da su zadovoljni onim što znaju.

7.6. Raspored aktivnosti u Domu za starije i nemoćne osobe Slakovec

Tablica 5. Raspored aktivnosti u Domu za starije i nemoćne osobe u Slakovcu

OD Ponedjeljka do Petka blagovaonica Doma – AEROBIK (prilagođen trećoj životnoj dobi)	<i>U 10 sati</i>
OD Ponedjeljka do Petka– GRUPNA ŠETNJA PO SLAKOVCU	<i>U 11 sati</i>
UTORAK– VIŠEĆA KUGLANA, PIKADO, BACANJE KOLUTOVA	<i>U 14 sati</i>
ČETVRTAK– VIŠEĆA KUGLANA, PIKADO, BACANJE KOLUTOVA	<i>U 14 sati</i>
Ostale aktivnosti u domu: šah, „Čovječe, ne ljuti se“, kartanje i ostale društvene igre	-

Izvor: Podaci su preuzeti od ravnateljice Doma za starije i nemoćne osobe Slakovec

Voditelji aktivnosti u Domu za starije i nemoćne osobe Slakovec su:

Josipa Bešenić, *fizioterapeut*

Nikolina Buza Lehkec, *dipl.soc.radnica*

7.7. Rasprava i zaključak istraživanja

Rezultati diplomskog rada dobiveni su putem anketnog upitnika koji su popunile osobe smještene u domovima za starije i nemoćne osobe. Ustanove koje je autorica posjetila u Međimurskoj županiji su: Dom za starije i nemoćne osobe Novinščak, Dom za starije i nemoćne osobe Čakovec – Depadansa te Dom za starije i nemoćne osobe Slakovec. U navedenim domovima za starije i nemoćne osobe prikupljene su sve potrebne informacije i podaci vezani za istraživanje ovog diplomskog rada. Također je posjećen i Obiteljski dom za starije i nemoćne Sv. Ana u Sivici u kojem su napomenuli da u njihovome domu još uvijek ne pružaju sportsku rekreaciju za osobe treće životne dobi, ali da se radi na tome. Neki od domova za starije i nemoćne osobe koje je autorica kontaktirala nisu htjeli sudjelovati u istraživanju niti davati ikakve informacije. Istraživački uzorak ovog diplomskog rada čine pretežito žene. Prema rezultatima dobivenim anketom autorica zaključuje da ispitanici nisu dovoljno informirani o utjecaju tjelesne aktivnosti na zdravlje.

Od sveukupno 48 ispitanika koji su ispunili anketu čak njih 11 smatra da im nova znanja o utjecaju tjelesne aktivnosti na zdravlje nisu potrebna i da su zadovoljni onim što znaju. Prema mišljenju autorice diplomskog rada treba povećati i njihovu motiviranost za tjelesnom aktivnošću. Radi podizanja motivacije idealno bavljenje tjelesnim aktivnostima je u manjim skupinama koje treba obogatiti različitim programima i zanimljivim koreografijama kroz glazbu, rekvizite ili ambijent (na otvorenom prostoru, pokraj šume ili u zatvorenom prostoru). Medicinsko osoblje moglo bi pomoći edukacijom štićenika o tjelesnoj aktivnosti te osmišljavanjem različitih zanimljivih aktivnosti. Isto tako štićenici mogu ponuditi i svoje ideje o uvođenju novih aktivnosti koje bi ih zanimale. Smanjeno bavljenje tjelesnim aktivnostima osoba treće životne dobi nije problem samo u stacionarnim ustanovama, već je to problem i u općoj populaciji. Iako se očekivao drugačiji rezultat, prema rezultatima ankete autorica zaključuje da se gotovo polovica ispitanika jako slabo bavila tjelesnim aktivnostima i prije dolaska u dom. Budući da osobe treće životne dobi teško stječu nove navike, edukaciju o važnosti bavljenja tjelesnim aktivnostima treba započeti što ranije, već u vrtićkoj dobi te se nastaviti kroz cijeli život.

Postoje razne teorije o starenju, kako ono nastaje i zbog čega. Jedno je sigurno: starenjem se događaju mnoge promjene u organizmu i to u svim organskim sustavima. Redovitom tjelesnom aktivnošću mnoge se promjene mogu ublažiti, a mnoge bolesti koje su „normalne“ u starosti se mogu i prevenirati.

S obzirom na rezultate prikupljene anketom koju su ispunjavale osobe smještene u domu za starije i nemoćne osobe te podataka dostupnih iz literature može se reći da tjelesna aktivnost u trećoj životnoj dobi ima daleko više prednosti nego nedostataka. Neke od prednosti su produblјivanje samostalnosti i neovisnosti u životu, bolje fizičko i mentalno zdravlje, poboljšanje opće kvalitete života, više životne energije, bolja pokretljivost, kretanje s manje boli, bolji stav tijela i ravnoteža, održavanje tjelesne težine, poboljšanje kvalitete kostiju i mišića, relaksacija i smanjenje stresa te bolji san. Neke od bolesti koje se preveniraju i kod kojih se smanjuje rizik od obolijevanja su pretilost, koronarne bolesti, moždani udar i dijabetes. Postoji sve više domova za starije i nemoćne osobe koji pružaju razne usluge korisnicima kako bi im olakšali život, starost učinili ugodnijom i pomogli da se što bolje prilagode promjenama u starosti. Usprkos tome, jako se malo osoba u domu bavi tjelesnim aktivnostima.

Na temelju razgovora s ispitanicima i njihovih odgovora na pitanja u anketi saznaje se da postoji interes za tjelesnu aktivnost, međutim, osnovni problem kod njih je *manjak motivacije*.

Neki od njih čak smatraju da su ponuđene aktivnosti preteške pa s njima ne žele ni započeti. Također, neki ispitanici ne znaju koje su prednosti bavljenja tjelesnom aktivnošću, kako ona utječe na stanje organizma, koje se promjene dešavaju sa starenjem te koje se bolesti mogu prevenirati redovitim vježbanjem. Važno je povećati interes i motivaciju za tjelesnu aktivnost. Također je potrebno proširiti znanje korisnika o tjelesnoj aktivnosti putem kraćih predavanja. Korisnici se moraju informirati i o utjecaju tjelesne aktivnosti na zdravlje te da se ona može organizirati i svakom posebno prilagoditi. Tjelesna aktivnost isto je tako važna kako za samostalno pokretne tako i za pokretne uz tuđu pomoć ili pomagala, a isto tako i za nepokretne osobe zbog sprečavanja komplikacija dugotrajnog mirovanja kojima su te osobe izrazito sklone. Liječnik ili fizioterapeut treba napraviti procjenu korisnika kako bi se utvrdilo kojom se tjelesnom aktivnošću može baviti te kolika mu je pomoć pritom potrebna. Osobama koje se kreću uz tuđu pomoć ili uz pomoć pomagala treba prilagoditi aktivne vježbe koje se mogu izvoditi samostalno ili uz pomoć druge osobe. Također, može se organizirati provođenje tjelesne aktivnosti poput gimnastike, izleta, šetnji te tako korisnicima još više olakšati bavljenje tjelesnim aktivnostima. Svaka, pa makar i najmanja tjelesna aktivnost čini osobu pokretljivom, zadovoljnijom te omogućuje uživanje u čarima koje nosi svaka životna dob, a naročito starija, treća životna dob.

8. ZAKLJUČAK

Smanjenje tjelesne aktivnosti čovjeka dovodi do opadanja kvalitete života što se očituje u pojavi različitih bolesti i prekomjerne tjelesne težine. Zbog užurbanog načina života koji karakterizira nedostatak slobodnog vremena ljudi ne pronalaze vrijeme za tjelesnu aktivnost.

Sportska rekreacija kao oblik tjelesne aktivnosti pozitivno djeluje na kvalitetu života ljudi.

Redovito i pravilno korištenje sportsko-rekreacijskih sadržaja, aktivnosti i programa daje jamstvo zdravijeg, kvalitetnijeg i sadržajnijeg života. Aktivno sudjelovanje starijih osoba u rekreativnim tjelesnim aktivnostima doprinosi doživljaju boljeg zadovoljstva životom. Starije osobe koje se bave različitim tjelesnim aktivnostima izražavaju veće zadovoljstvo životom i svoje funkcionalne sposobnosti procjenjuju boljima.

Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na poboljšanje i održavanje funkcionalnih sposobnosti, a time posredno i na mogućnost što duljeg samostalnog života starijih osoba. Češće su aktivne osobe u mlađoj starijoj dobi, što je sasvim razumljivo jer u starijoj dobi dolazi od slabljenja funkcionalnih sposobnosti. Starije osobe razlikuju se i po spolu: u tjelesnu aktivnost češće su uključene žene. Osobe koje se aktivno bave rekreativnim vježbanje zadovoljnije su od onih koje to ne čine. Sudjelovanje starijih osoba u organiziranim rekreativnim aktivnostima još je uvijek premalo. Prema procjenama, u Hrvatskoj manje od 1% starijih osoba sudjeluje u takvim aktivnostima, što je ipak dvostruko više nego li prije desetak godina. Uz pomoć stručnjaka različitih profila te putem medija potrebno je što više propagirati različite aktivnosti za starije te im ponuditi što više raznolikih sadržaja. Stalna tjelesna aktivnost trebala bi biti neizostavna mjera primarne prevencije zaštite zdravlja starijih osoba uz prihvaćanje zdrave prehrane, izbjegavanje štetnih navika (pušenje, alkohol), održavanje osobne higijene i čistoće stana, izbjegavanje štetnih utjecaja iz okoliša, sprječavanje nezgoda i nesreća te održavanje stalne psihičke i radne aktivnosti.

Uključivanje u rad različitih grupa organiziranog vježbanja, sudjelovanje u izletima i drugim manifestacijama pomaže osobama starije životne dobi u stvaranju novih kontakata, u stvaranju nove socijalne mreže. Sama svijest o redovitom vježbanju i činjenju nečega korisnog za zdravlje povećava osjećaj samopoštovanja i odgovornosti za vlastito zdravlje i funkcionalne sposobnosti. Sve to, uz podršku socijalne sredine, stvara osjećaj većeg zadovoljstva samim sobom, tj. zadovoljstva životom.

„Ključ dugovječnosti više leži u vašim vlastitim rukama nego u vašim genima.“

dr.Miriam Stoppard

9. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (1996). Sportska rekreacija u mjestu rada i stanovanja. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
2. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet, Sveučilišta u Zagrebu.
3. Andrijašević, M. i D. Jurakić (ur) (2011), Zbornik radova međunarodne znanstveno – stručne konferencije. Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja, Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet, Udruga kineziologa Grada Osijeka. Osijek.
4. Klinika Mayo tjelovježba za svakoga / glavni urednici Diane Dahm, Jay Smith. Zagreb: Medicinska naklada, 2009.
5. Kvaliteta u sportskoj rekreaciji - http://www.hrks.hr/skole/15_ljetna_skola/7.pdf
6. Mataja, Ž., (2003). Život za sport i od sporta: fenomenologija tjelovježbe i sadržaj treninga. Zagreb
7. Mišigoj – Duraković, M. i suradnici (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: FFK.
8. Sportska rekreacija danas je nužnost u prevenciji bolesti - <http://www.belupo.hr/Default.aspx?sid=7553>
9. Sportska rekreacija danas je nužnost u prevenciji bolesti – Zdravo budi <https://www.zdravobudi.hr/clanak/11/sportska-rekreacija-danas-je-nuznost-u-prevenciji-bolesti>
10. Sportska rekreacija – faktor kvalitete života osoba starije životne dobi http://hrks.hr/skole/15_ljetna_skola/45.pdf
11. Starija životna dob i tjelesna aktivnost - <http://www.index.hr/fit/clanak/starija-zivotna-dob-i-tjelesna-aktivnost/845230.aspx>
12. Stoppard, M. (2004). Pobjedite starenje: Kako misliti, što činiti i ostati mlad. Zagreb: Profil International
13. Tjelesna aktivnost u starijoj dobi - www.stampar.hr/sites/default/files/sluzbe/.../tjelesna_aktivnost_u_starijih_osoba.pdf
14. Tjelesno vježbanje osoba starije dobi - <http://www.sportskitrening.hr/tjelesno-vjezbanje-osoba-starije-dobi/>

15. Tjelesno vježbanje u zaštiti i unapređenju zdravlja (javno zdravstvene osnove sportsko rekreacijske medicine) Hrvatski časopis za javno zdravstvo - <https://hcjz.hr/index.php/hcjz/article/download/1714/1700>
16. Važnost tjelesne aktivnosti kod starijih osoba - <http://vitanovadom.hr/vaznost-tjelesne-aktivnosti-kod-starijih-osoba/>
17. Važnost tjelesne aktivnosti u starijoj životnoj dobi - hrcak.srce.hr/file/125015.pdf

10. PRILOZI

Popis grafičkih prikaza

DOM ZA STARIJE I NEMOĆNE OSOBE NOVINŠČAK

Grafički prikaz 1. Spol ispitanika.....	28
Grafički prikaz 2. Dob ispitanika	28
Grafički prikaz 3. Dužina boravka u domu za starije osobe	29
Grafički prikaz 4. Organizirana tjelesna aktivnost	29
Grafički prikaz 5. Stručno vodstvo.....	30
Grafički prikaz 6. Savjet medicinske sestre ili liječnika.....	30
Grafički prikaz 7. Tjelesna aktivnost.....	31
Grafički prikaz 8. Učestalost vježbanja	31
Grafički prikaz 9. Način vježbanja.....	32
Grafički prikaz 10. Tjelesna aktivnost prije dolaska u dom.....	32
Grafički prikaz 11. Osjećaj nakon vježbanja.....	33
Grafički prikaz 12. Prednosti tjelesnih aktivnosti.....	33
Grafički prikaz 13. Sprječavanje bolesti tjelesnom aktivnošću	34
Grafički prikaz 14. Simptomi prenapornih vježbi	34
Grafički prikaz 15. Želja za većim znanjem o utjecaju tjelesne aktivnosti na zdravlje.....	35

DOM ZA STARIJE I NEMOĆNE OSOBE ČAKOVEC – DEPADANSA

Grafički prikaz 1. Spol ispitanika.....	38
Grafički prikaz 2. Dob ispitanika	38
Grafički prikaz 3. Dužina boravka u domu za starije osobe	39
Grafički prikaz 4. Organizirana tjelesna aktivnost	39
Grafički prikaz 5. Stručno vodstvo.....	40
Grafički prikaz 6. Savjet medicinske sestre ili liječnika	40
Grafički prikaz 7. Tjelesna aktivnost.....	41
Grafički prikaz 8. Učestalost vježbanja	41
Grafički prikaz 9. Način vježbanja.....	42
Grafički prikaz 10. Tjelesna aktivnost prije dolaska u dom.....	42
Grafički prikaz 11. Osjećaj nakon vježbanja	43
Grafički prikaz 12. Prednosti tjelesnih aktivnosti.....	43
Grafički prikaz 13. Sprječavanje bolesti tjelesnom aktivnošću	44
Grafički prikaz 14. Simptomi prenapornih vježbi	44
Grafički prikaz 15. Želja za većim znanjem o utjecaju tjelesne aktivnosti na zdravlje.....	45

DOM ZA STARIJE I NEMOĆNE OSOBE SLAKOVEC

Grafički prikaz 1. Spol ispitanika.....	46
Grafički prikaz 2. Dob ispitanika	46
Grafički prikaz 3. Dužina boravka u domu za starije osobe	47
Grafički prikaz 4. Organizirana tjelesna aktivnost	47
Grafički prikaz 5. Stručno vodstvo.....	48
Grafički prikaz 6. Savjet medicinske sestre ili liječnika	48
Grafički prikaz 7. Tjelesna aktivnost.....	49
Grafički prikaz 8. Učestalost vježbanja	49
Grafički prikaz 9. Način vježbanja.....	50
Grafički prikaz 10. Tjelesna aktivnost prije dolaska u dom.....	50
Grafički prikaz 11. Osjećaj nakon vježbanja	51
Grafički prikaz 12. Prednosti tjelesnih aktivnosti.....	51
Grafički prikaz 13. Sprječavanje bolesti tjelesnom aktivnošću	52
Grafički prikaz 14. Simptomi prenapornih vježbi	52
Grafički prikaz 15. Želja za većim znanjem o utjecaju tjelesne aktivnosti na zdravlje.....	53

Popis slika

Slika 1. Vježbanje starijih osoba.....	8
Slika 2. Logo – Svjetski dan tjelesne aktivnosti	12
Slika 3. Vježbanje starijih osoba u bazenu	18
Slika 4. Vježbanje u bazenu	19
Slika 5. Štafetne igre u bazenu osoba treće životne dobi.....	20
Slika 6. Leon Štukelj, najstariji živi olimpijski nositelj zlatnih medalji, uoči 100. rođendana i u mladosti.....	22
Slika 7. Vožnja biciklom osoba treće životne dobi.....	24
Slika 8. Trčanje starijih osoba.....	25
Slika 9. Tjelesna aktivnost osoba treće životne dobi.....	26

Popis tablica

Tablica 1. Prikaz učinaka sportsko-rekreacijskih programa na osobe starije životne dobi.....	9
Tablica 2. Pozitivni učinci vježbanja (Andrijašević, 2000.)	11
Tablica 3. Opterećenje tijekom hodanja u odnosu na frekvenciju srca u mirovanju i životnu dob	13
Tablica 4. Tjedni program aktivnosti u Domu za starije i nemoćne osobe Novinščak.....	36
Tablica 5. Raspored aktivnosti u Domu za starije i nemoćne osobe u Slakovcu.....	54

ANKETNI UPITNIK

Ovu anketu provodi Natalija Tuksar, studentica Međimurskog veleučilišta u Čakovcu.

Cilj ovog istraživanja je utvrditi zainteresiranost korisnika domova starijih i nemoćnih osoba na području Međimurske županije za tjelesnu aktivnost i njihovo znanje o utjecaju tjelesne aktivnosti na zdravlje te bavljenje tjelesnim aktivnostima.

Anketa se sastoji od 15 pitanja. Odgovori će biti analizirani i upotrijebit će se za izradu završnog rada.

Sudjelovanje u anketi je ANONIMNO što znači da će se podaci koristiti samo u skupnom obliku za statističke obrade i neće se analizirati na razini pojedinačnih odgovora. Popunjavanjem ankete dajete istraživaču Vaš pristanak da podatke koristi isključivo u navedene istraživačke svrhe.

Molim Vas da na anketna pitanja odgovarate u skladu s Vašim mišljenjima i stavovima.

Hvala!

1. Spol

- a) muški b) ženski

2. Dob

- a) 65 – 69 b) 70 – 74 c) 75 – 79
d) 80 – 84 e) 85 – 89 f) 90 – 95

3. Dužina boravka u domu za starije osobe:

- a) 0 – 3 god. b) 4 – 7 god. c) 8 – 11 god. d) 12 – 15 god. e) 15 i više god.

4. Smatrate li da imate organiziranu tjelesnu aktivnost u domu u kojem boravite?

- a) da b) ne

5. Jesu li vježbe koje su Vam ponuđene u domu pod stručnim vodstvom?

- a) da b) ne

6. Jeste li dobili savjet od strane medicinske sestre ili liječnika da vježbate?

- a) da b) ne

7. Bavite li se tjelesnom aktivnošću u domu?

- a) da Ako DA, navedite kojom se tjelesnom aktivnošću bavite:

- b) ne

8. Koliko često vježbate?

- a) ne vježbam b) 2 – 3 puta tjedno c) svakodnevno

9. Na koji način vježbate?

- a) sam/sama b) u paru c) u grupi

10. Jeste li se bavili tjelesnom aktivnošću prije dolaska u dom?

- a) da Ako DA, navedite neke tjelesne aktivnosti kojima ste se bavili prije dolaska u dom:
b) ne

11. Osjećate li se bolje, zadovoljnije i zdravije kad se bavite tjelesnom aktivnošću?

- a) da b) ne

12. Jeste li upoznati s prednostima bavljenja tjelesnim aktivnostima?

- a) da Ako DA, navedite s kojim ste prednostima upoznati:
b) ne

13. Mogu li se tjelesnom aktivnošću spriječiti neke bolesti?

- a) da Ako DA, navedite neke bolesti koje se mogu spriječiti:
b) ne

14. Znete li simptome koji se javljaju kod prenapornih vježbi?

- a) da Ako DA, navedite neke od simptoma:
b) ne

15. Biste li željeli saznati nešto više o utjecaju tjelesne aktivnosti na zdravlje?

- a) da b) ne